



**Bodil Jönsson**, författaren till bästsäljaren *Tio tankar om tid*, är professor i rehabiliteringsteknik vid Lunds universitet. **Håkan Jönsson** är doktor i etnologi vid Lunds universitet och är dessutom utbildad kock.

**Hur kan det vara** så svårt att äta bra, när det har blivit så lätt att skaffa mat? Man kan ju faktiskt välja och vraka bland tusentals varor och behöver inte ens laga maten själv. Ändå känns ofta inköp och matlagning som en tvångströja i vardagen och matvanor som något som alltid blir fel: man äter för ofta, för sällan, för sött, för fett, för ...

Bodil och Håkan Jönsson skriver här om hur maten förändrats med tiden, och tiden med maten. De visar också hur du kan hitta en balans när det gäller din mathållning och hur du kan upptäcka nya vägar för att få den att fungera bättre i vardagen.

Dessutom har du roligt under tiden, inte minst åt Robert Nybergs illustrationer.



 Brombergs



Bodil Jönsson  
Håkan Jönsson

Tio tankar om mat

Brombergs

TIO TANKAR OM

mat

Bodil Jönsson  
Håkan Jönsson

Bodil Jönsson  
Håkan Jönsson

TIO TANKAR OM  
**mat**

Brombergs

## INNEHÅLL

1. Mat är mycket 7
2. Vad gör maten med tiden? 20
3. Vad gör tiden med maten? 28
  
4. Idégivaren och maten 37
5. Planeraren och maten 45
6. Arbetaren och maten 56
  
7. Matrelationer 66
8. Mat är makt 76
9. Att tala med mat 84
  
10. Mat för förtryckta 95
  
- Appendix: Matometrar 104

*Av Bodil Jönsson har tidigare utgivits:*

Tio tankar om tid 1999

Den obändiga söklusten (tillsammans med  
Karin Rehman) 2000

Tankekraft 2001

I tid och otid 2002

På tal om fysik 2003

Vunnet och försvunnet 2004

Hjälper medicinen? (tillsammans med  
Stefan Carlsson och Eva Fernvall) 2005

Guld (tillsammans med Robert Nyberg) 2006

Brombergs Bokförlag AB

Form: Karin Rehman

Omslagsfoto: Bruno Ehrs/Bildhuset/Scanpix

Författarfoto: Erik Håkan Bengtsson

Illustrationer: Robert Nyberg

Text © 2007 Bodil Jönsson och Håkan Jönsson

Bild © 2007 Robert Nyberg

Tryck: Bookwell, Finland 2007

ISBN: 978-91-7337-023-3

www.brombergs.se

## Förord

Vid det här laget har vi båda känt varandra i 36 år (plus nio månader). Inte visste vi för dryga 33 år sedan när Håkan ofta satt på bänken vid spisen och åt margarin (till sina systrars vämjelse) att han skulle bli kock och etnolog. Inte heller visste vi att Bodil, då småbarnsmamma, skulle fortsätta att fundera över tid i decennier framöver.

Nu möts våra tankar om *Maten och Tiden*. Så klart att det kommer att märkas att vi har en massa gemensamt men det är framför allt olikheterna som gjort det här så roligt att skriva. Utifrån skilda generationstillhörigheter, kön och professionella inriktningar har vi funderat över varför *mat i vår tid* är så belastat av otillfredsställelse och dåligt samvete och framför allt vad man kan göra åt det.

Upplägget är tänkt som en trestegsraket. Först kommer tre kapitel som handlar om hur maten förändrats med tiden och tiden med den, sedan tre om hur den personliga matbalansen rubbats genom dessa förändringar och hur man kan skapa ett nytt förhållande till mat.

I det tredje steget, raketens slutsteg, är det dags att höja blicken mot *meningarna med maten*, det vill säga mot hur maten påverkar alla andra delar av livet.

I slutkapitel tio får du vittring på en ny sorts frihet, en

verklig, en där du själv har kontroll över sammanhangen. Som lite hjälp finns det längst bak en bilaga med »Matometrar« som tankestöd och inspiration och samtal.

Lund i januari 2007

Bodil Jönsson      Håkan Jönsson

## 1. MAT ÄR MYCKET

Egentligen borde MMM stå för *Meningen Med Maten* men det är bara att konstatera att »M« redan är upptaget i andra matsammanhang. För dagens föräldrar (och ännu mer för deras barn) står ett stort rundat »m« för att närmaste McDonald's-restaurang är inom räckhåll. För gårdagens föräldrar, 40-talisterna, betydde »Mmm« snarare Marabou Mjölkchoklad och skådespelerskan Yvonne Lombard som mimade i bioreklamen.

Men det är inte sådana associationer vi vill ta upp i den här boken. Vi vill gå lite djupare och se efter vilka roller maten spelar i våra liv. Finns det några mönster som överlevt i synen på mat? Förutsättningarna har aldrig varit så goda som nu för att man ska ha tid att upptäcka maten, utveckla den och uppleva den som meningsfull. Maten har blivit mer lättillgänglig och den är ofta både godare och billigare än förr. Ändå inger den hos många en känsla av vilsenhet, ett dåligt samvete, en oförmåga och en frustration, som kombineras med eviga föresatser och lika eviga misslyckanden. Känner du igen dig i: *Snart slut på lunchen, bäst att titta i kalendern, möte kl. 15, hämta på dagis kl. 16.30, Emils innebandy kl. 19. Oj, kylskåpet var ju nästan tomt i morse. Vad skall det bli till middag? Hur skall jag hinna laga den? Och går det att hinna äta den tillsammans?*

Det blir i den änden vi börjar: med ett försök att komma bakom den »icke-mening« med maten som blivit så mycket tydligare än själva meningen. De flesta är faktiskt inte särskilt nöjda med sitt förhållande till mat, framför allt inte till vardagsmaten. De tycker att de äter tråkigt, för mycket, ger sina barn fel mat och lagar till den slarvigt. Och det är inte så konstigt, för vare sig matlagning eller måltider passar in i våra liv som något som man skall göra utöver allt annat, något som kan underordnas det som kallas för »tiden«. Inte bryr sig hungern om flextider, tevetablåer, fotbollsmatcher eller krokikurser – biologiskt sett behöver man mat, dag efter dag, vecka efter vecka, år efter år. Visst är det konstigt med en tidsanda som inte sätter maten överst på listan över alla måsten. Det är som om matinköp, matlagning och måltider, något av det mest nödvändiga, blivit en belastning och en ständig överraskning.

Var gick man vilse, inte bara i pannkakan utan i hela matkomplexet? Vi tror att det är alla dessa friheter som förvrängt vårt sätt att se på maten, inte var och en men väl tillsammans. Titta bara på följande friheter:

**Friheten att slippa vara hungrig.** Den största av alla utopier har förverkligats. Kampen för att skaffa och laga mat styr inte längre hela tillvaron i vår del av världen. Paradiset är här, landet som flödar av mjölk och honung. Varje stormarknad och bensinstation är ett Schlaraffenland för den hungrige – om nu någon väntar så länge att han faktiskt hinner bli hungrig.

Matens andel av hushållsutgifterna har sjunkit drama-

tiskt. De allra flesta kan unna sig något gott under allt flera av veckans dagar. Den mat som har minskat mest i pris är gårdagens festmat: kyckling, fläskkotlett, lax, chips och godis. Dagens småbarnsföräldrar betalar mindre för fläskkotlett än vad deras föräldrar gjorde på 1970-talet – i rena kronor räknat. Jämför det med hur priserna på exempelvis boende, bio och bensin har ökat under samma tid!

Från självhushållningens begränsningar har utbudet ökat i takt med att maten nu kan transporteras allt längre och säljs i affärer. Under den utvecklingen blev den lilla butiken efterhand snabbköp och senare stormarknad. Hur mycket hyllmetrarna än utvidgas, finns det varor att fylla dem med. I mejeridisken fanns på 1960-talet smör, mjölk, skummjölk, filmjölk, vispgrädde och kaffegrädde. Det var det hela. Nu, femtio år senare, kan det finnas över trehundrafemtio mejerivaror i mejeridisken i en medelstor affär, alltså sextio gånger fler produkter. Det handlar om olika smaker, varumärken, fetthalter, pastöriseringstemperaturer, förpackningsstorlekar, tillsatser av nyttiga bakterier och vitaminer, olika producentländer, ekologiska profiler med mera.

**Geografisk frihet.** Råvarorna kommer inte längre främst från närområdet. Både i stora affärer och närbutiker finns det varor från jordens alla hörn. Detta gäller inte bara exklusiva kryddor utan i stort sett allt från ostar till kattmat (!). Priset är sällan något hinder längre. Portionskostnaden för ris är i allmänhet lägre än för potatis, och apelsiner är billigare än äpplen. Olivolja och för den delen all



olja i matlagningen var tämligen exotisk för trettio–fyrtio år sedan. Den lilla flaskan med Kronolja, som stod undan-gömd i kylan och som bara plockades fram då det skulle poppas popcorn eller göras majonnäs, fick plötsligt konkurrens av de femliters plåtdunkar med olivolja som den grekiske innehavaren av närbutiken hade. Till en början främst åtrådd av sina landsmän stod dunkarna i en undan-gömd hörna av butiken, men efterhand fick olivoljan en alltmer självklar plats i de flesta affärer och hem. Nu har den minsta butik inte bara mängder av olika oljesorter utan också bambuskott, kokosmjölk, chilisåser, nachos och vattenkastanjer. Och ursprungslandet är garanterat inte Sverige. Därtill är alltmer mat numera också tillagad någon annanstans än där den konsumeras. I USA läggs lika mycket av matbudgeten på mat som lagats utanför hemmet som på den som tillagas hemma.

**Säsongsfrihet.** Säsongsbundenheten är numera i stort sett över. Även om man kan reta sig på de smaklösa tomaterna i grönsaksdiskarna under vintermånaderna så är utbudet av färska grönsaker året om en dröm jämfört med de lätt svampiga rotfrukter som var det enda som erbjöds vid årets början för femtio år sedan. Korna sinar inte på vintern. Mjölk, grädde, filmjölk och yoghurt är självklarheter i kyl-disken året om. Hönsen värper även i december, och grisen kan få mat också efter jul. Äggen till påsk och skinkan till jul som förr hängde samman med naturens gång och odlingsårets rytm lever kvar bara för att *kulturen minns*. Den korta säsongen för svensk nypotatis och jordgubbar

borde kanske rentav kulturminnesmärkas innan den är över? Hallon finns redan att få året om, och smakar som hallon skall göra.

**Planeringsfrihet.** Numera är det inte många som odlar sin potatis, sina grönsaker och sitt spannmål och få har egen boskap. Man hämtar inte heller bränslet från skogen. Man fäller inte träd, kvistar och barkar inte, sågar inte, hugger inte, travar inte ved och bär inte in den för att få en varm spis att laga mat på. Att bära vatten är en försvunnen syssla, utom på sommaren då detta närmast är en semesterförhöjande lyx. Blotta existensen av el- och vatteninstallationer har revolutionerat matlagningen. Vid genombrottet på 1940-talet kom det faktiskt ut en bok som hette *Elektrisk matlagning* för att övertyga husmödrarna om poängen med det bekväma och ofarliga i elektriciteten. Det är inte svårt att förstå hur främmande och kanske rentav utmanande för en stolt husmor alla dessa moderniteter kan ha känts. Nu finns det portionsbitar av kött och fisk, tvättade grönsaker och mer eller mindre färdiglagade rätter att köpa till överkomliga priser. Mikrovågsugnen ger nya möjligheter att snabbt ordna en måltid till en liten familj, och det dyker ständigt upp nya ställen med billig snabbmat, åtminstone i de större städerna.

Affärer och matställen är i dag öppna under större delen av dygnet vilket gör att man inte som tidigare behöver planera sina inköp. På 1970-talet stängde alla affärer på vardagar klockan 18. Hade man då glömt att handla mjölk var man hänvisad till en hjälpsam granne. På lördagar

stängde affärerna vid lunchtid, och den mat som inte var inhandlad då förblev oåtkomlig till måndagen. Jämför det med hur det är i dag – några hundra meter till en välsorterad affär som har öppet till kl. 22, även på söndagar.

**Frihet att äta var du vill.** Maten behöver inte längre ätas vid ett och samma bord. I själva verket måste den inte ätas vid något bord alls, och dukningen måste inte göras i förväg. Det är i dag nästan omöjligt att förstå varför det lilla avsnittet i George Orwells bok 1984 om hur man själv skulle hämta sin mat på en bricka kunde förefalla så orimligt när boken kom ut 1949. Man äter i bilar, på tåg, i bussar, på bio, i föreläsningssalar, man äter gående, stående och springande. »Onehandfood« har blivit ett växande koncept, trots att dess innehåll i en helt annan bemärkelse ofta är enahanda. Men det är som om möjligheten att äta samtidigt som man kör bil eller pratar i mobiltelefon uppväger den kulinariska torftigheten.

**Frihet att äta när du vill.** Mattiderna är inte längre fasta, vare sig i familjelivet eller arbetslivet. Förr när vällingklockan ringde eller fabriksvislan tjöt visste alla vad som gällde: dags att avbryta arbetet för en stund och få sig något till livs. Den gemensamma middagen hemma kl. 17 eller 18 var precis lika given. När nu våra arbetstider blivit allt mindre fasta och när fritidsaktiviteter skapar en oregelbunden rytm under vardagskvällarna, visar det sig att det inte finns något kvar som prioriterar måltiderna. Tvärtom – tiderna för dem har blivit i allra högsta grad förhand-



lingsbara och de anpassas efter allt annat, inte tvärtom som det var för femtio år sedan. »Det där med maten, det löser sig alltid« – det är en värderingsförskjutning och en förändring som går mer på djupet än bara uppluckrade mat-tider och avsaknad av måltidsgemenskap.

Numera är det också tillåtet att äta vilken mat som helst på vilken veckodag som helst. Ännu mot slutet av 1980-talet fanns det på många restauranger en meny som var anpassad efter veckans dagar. Salt sill på måndagar, malet kött på tisdagar, fisk på onsdagar, ärtsoppa på torsdagar var regel, liksom att söndagsmiddagen skulle bygga på kalvstek eller kyckling och pudding till efterrätt. Allt detta har tappat sin rang och värdighet.

**Kulturell frihet.** Många av de mellanmännsliga överens-kommelser som definierade hur *riktig* mat skulle vara och ätas har upphört att gälla. Detta har inte bara skapat frihet utan också gjort det svårare att veta vad som är rätt och fel. Ättlingarna till de amerikanska krigsfångar som hellre svalt ihjäl än åt rå fisk i de japanska fånglägren sitter i dag på sushibarer som den mest självklara sak i världen.

Till den kulturella friheten hör att det inte längre är självklart att det måste vara en kvinna som lagar maten i hemmet. Läser man däremot gamla hemmahosreportage om stjärnkockar, som till exempel Werner Vögeli, så var det även bland dessa män (som bevisligen kunde laga mat) självklart att deras fruar stod för maten i hemmet. Visserligen är det i dag fortfarande vanligast att det är kvinnorna som lagar maten hemma, men unga män hör faktiskt till

de grupper som är mest intresserade av matlagning. Den förändringen är något av en kulturrevolution.

## Många friheter – lite frihet

ÄGG MED MAJONNÄS OCH TOMATOKETCHUP

*Jag skall ha främmande från landet i påsk, och du förstår att jag måste ha lite trevligt att bjuda på, till smörgåsbordet t.ex.*

*– Tag några kalla äggrätter då, det gör alltid effekt om man ordnar dem vackert ... förresten påsk och ägg höra ju ihop, eller hur? ... Koka tre à fyra ägg i tio minuter och spola dem i kallt vatten ... då de äro riktigt kalla, skär du av ändarna och sedan skär du dem mittitu, så att du kan ställa dem på ett fat ... Sedan lägger du en liten klick majonnässås på varje ägghalva ... Majonnäs kommer du ihåg hur den lagas, eller hur?*

*– Joo då!*

*– Nå då så! ... i mitten på majonnäsen lägger du en liten droppe Tomato-ketchup och sedan en ring av små persiljekvistar omkring Tomato-ketchupen ... Det är en trevlig färgverkan ska du tro, det där röda, gröna, gula och vita! ... det var en sort det där ... sen tror jag att din egen fantasi kan klara resten ... variationerna äro otaliga ... Skulle du inte ha någon ketchup, så skär ut det från ägget bortskurna vita i ett mönster och lägg det mitt i persiljeringen, det är också trevligt.*

*– Tack ska du ha, dina ägg ska pryda mitt påskbord.*

Av ovanstående utdrag ur Erik »Bullen« Berglunds *Mera prat om mat* från 1929 framgår att:

1. Majonnäs är något som man lagar själv.

2. Ägg hör samman med påsk.
3. Det är inte självklart att den exotiska Tomato-ketchupen finns i hushållet, däremot persilja och hemlagad majonnäs.
4. Att bjuda på smörgåsbord till påsk är en självklarhet.

Sedan receptet på ägg med Tomato-ketchup skrevs har maten befriats från många måsten. Friheterna att göra som man själv vill är något helt annat än vad förändringarna hade blivit var för sig. *Mer är aldrig bara mer – mer är alltid annorlunda.*

Grundbulten i förändringen är att *mat, både vad gäller tillagning och ätande, blivit något man kan förhandla om.* Maten har inte längre sin självklara plats, som något *i sig*, som något som går före allt annat. Förändringen har skapat en grundläggande *osäkerhet* (och därmed ett sug efter etikettböcker). Egentligen är ju människan (för sig själv) alltings måttstock, också när det gäller mat i vår tid. Att antalet möjliga lunchrätter att välja mellan ökar från ett till tio eller hundra ändrar i grunden inte så mycket – du kan ändå inte äta mer än en lunch om dagen. Men omfånget av lunchmenyn liksom all annan växande mångfald påverkar dig till att tänka på vad du i stället *skulle* ha kunnat äta. Kanske lyckas du förtränga att det faktiskt stod etthundrasexton sorters yoghurt att välja mellan förra gången du var i affären. Men de fanns där, och någonstans registrerade du alla valmöjligheterna. Det bidrar till att minska ditt självförtroende om skillnaden blir för stor mellan vem du *vill* vara (och vad du då skulle köpa) och vem du *tycker*

*dig* vara (och vad du alltså köper). Känslan av att man kan köpa sig den/det man vill *bli* kan lätt slå över till sin motsats, och då krymper man och upplever sig som oförmögen och osäker. De som exempelvis försöker övergå från kaloriräkning till Atkinsmetoden har det inte lätt med den tankemässiga omställningen att det är tillåtet att stoppa i sig mycket fett bara kolhydraterna hålls stängna. Om du tycker om både ekologisk mjölk och vanlig mjölk men också gärna dricker minimjölk för magens skull, så kanske du mest grämer dig över det du inte köpte.

Friheten att äta så fort man känner att man vill ha något innebär att hungern blir en sällsynt gäst. Men hungern är faktiskt den bästa kryddan, precis som talesättet säger, och upplevelsemässigt är det synd att låta det ständiga småätandet fördärva smakupplevelserna. Det finns en ställtid, både för hunger och för mättnad.

Färdigmatens tillkomst, snabbmatsrestaurangernas explosiva ökning och förändringen av affärernas öppethållande har minskat behovet av *framförhållning*. Det är bra – men det är samtidigt synd! Vanor, normer och traditioner gav en stadga som hjälpte till att hålla ihop livet. Visst blev det torftigt med söndagsmiddagarnas uniformitet och smörgåsbordets självklarhet. Men samtidigt var det faktiskt rätt skönt att veta att det skulle bjudas på smörgåsbord. På så sätt slapp man fundera över om det skulle vara en tre-rätters måltid, italienskt tema, buffé, knytkalas, fondue eller något annat till påskbjudningen och kunde i stället ägna sig åt att *göra* det hela, det vill säga tillaga och äta maten.

De starka vanorna och reglerna gav oss möjligheter att

få uppleva avvikelserna, det alldeles annorlunda. För en 70-talist var det exotiskt att äta en kebab i Berlin, göra första besöket på en kinarestaurang eller att som barn få lov att en endaste gång äta ett äpple efter det att tänderna var borstade. Upplevelser av frihet uppkommer sällan genom avsaknad av bojor utan genom att vid enstaka tillfällen slippa dem.

Det som hänt hittills är att de ökade friheterna kring allt som gäller mat inte bara frigjort oss utan också förtrycker. Det kan vara svårt att minska den yttre friheten. Det finns aldrig någon väg tillbaka, bara vägar framåt. Men den inre friheten kan du själv begränsa genom att:

- Göra dig själv till den som styr, inte den som jagas. Skaffa dig en Känsla Av KONTROLL, KAKOLL. Kanske klarar du det på egen hand, kanske måste du ta hjälp av andras normer. Det är inte så viktigt hur du bär dig åt, det viktiga är att du byter position.
- Skaffa dig struktur – du orkar helt enkelt inte med ständiga improvisationer.
- Försöka göra delar av tillagningen av maten till något automatiskt, satsa på upprepning och återkoppling, upprepning och återkoppling. Det behöver inte vara besvärande eller tråkigt: vana kan i sig representera avkoppling och lugn samtidigt som övning ger färdighet.
- Tilldela maten en position i ditt liv. Lika väl som du räknar med att sömnen kräver sitt och att du därför måste sova, gärna 6–10 timmar varje dygn, lika väl bör du räkna med maten. Den har också en psykolo-

gisk, social och kulturell betydelse. Det är tveksamt om det finns något annat i livet som bidrar lika starkt på så många livsavgörande områden. Därför är det inte rimligt att låta maten komma i sista hand.

Vi kommer att återvända till detta. Hur kan man äta sig till att bli den man vill vara eller åtminstone slippa att äta sig till att bli den man inte vill bli? Detta handlar inte så mycket om midjemått och vikt utan mera om självförtroende, och om att genom maten få möjlighet att känna sig hemma, både i sig själv och i sin omgivning.

## 2. VAD GÖR MATEN MED TIDEN?

Det är inte så länge sedan som maten, inte klockan, var det som styrde våra liv. Det var den som gav dygnet en rytm: måltiderna bröt av det ofta hårda slitet i vardagen. Det var de som skilde *före* från *efter*: *förmiddag*, *eftermiddag*. Det var måltiderna som svarade på frågan hur länge man skulle hålla på: det självklara svaret var »tills det blir matrast«. Det var också maten som markerade veckans gång (bland annat gav den söndagen en särställning), årstiderna, storhelgerna och det som hängde samman med vissa händelser (till exempel begravning).

Fortfarande hörs det på orden hur maten delar in dagen: frukost (»tidig kost«, hämtat från tyskans »früh«, tidigt), middag, eftermiddagsfika, kvällsmat och nattamat. Och veckan: fredagsmys, söndagsmiddag och torsdagsärter. Årstider markeras av klassiker som vårens nässel-soppa och av nykomlingar som sommarens grillos. Ännu tydligare blir det vid högtiderna: lamm och ägg till påsk går inte att byta ut mot matjessill och jordgubbar till midsommar eller mot den skinka och sylta som hör julen till.

### Maten markerar skillnad

Högtidsmatens viktigaste påverkan på tiden är att den markerar en *skillnad*. »Nu är det fest, nu äter vi annor-

lunda.« Det är förmodligen därför som julbordet kan överleva som institution i våra dagar, trots att de förutsättningar som en gång lade grunden till det är överspelade. Nästan ingen iakttar längre fastan före jul, och något behov av att slakta djur inför en vinter med dålig tillgång till foder finns inte. Men till jul äter personer, som till vardags äter sushi betydligt oftare än fläskkorv, med god aptit rätter som de vid andra tillfällen skulle anse som både tråkiga, onyttiga och omoderna. Den som under året ständigt letar efter nya influenser och recept, dammar till jul av *Kajsas kokbok* och slår upp de klibbiga sidorna med recepten på pepparkakor, brunkål, långkål, rödkål, sylta, skinka, lutfisk och inlagd sill. Det är som om man lagar till själva julen, om inte av glädje så av rädsla. För tänk om det inte blir någon riktig jul annars?

De flesta föräldrar oroar sig för att julen inte skall bli en lika stor upplevelse för deras barn som den en gång var för dem. Förmodligen är det inget att oroa sig för, eftersom barnen brukar bli glada ändå. Dessutom finns det andra sätt att göra skillnad än att köpa ännu fler julklappar, chokladtomtar och knäck. Julkänsla kan lika gärna skapas genom försaker under andra tider. Subtraktion är numera ett vida underskattat räknesätt, speciellt i jämförelse med de många traditioner som byggde på fest för att man hade avstått från något. Så präglades på 1940-talet långfredagen av stillhet, med ett uttalat lekförbud. Trettio år senare hade den blivit till en dag som bara skulle vara lugn i största allmänhet. I dag är det en dag då man firar med fest och dans. Hela tiden plus, plus, plus. Och lussevakornas drickande och festande

# Middags-Dax!



lever vidare, men de har tappat sitt egentliga mål: att fastan skulle inledas vid soluppgången den 13 december. Kanske borde den som gläds åt julen satsa minst lika mycket på att införa en återhållsam tid före jul istället för att som nu lägga till vid jul från en redan hög konsumtionsnivå?

Barnen har det inte så lätt med att både tindra och äta. När vuxna försöker återskapa den känsla av storlek som de själva fick som barn inför glasscoupen på ett kafé, köper de groteskt stora glasstrutar och godispåsar till barnen. Allra störst är de förstas när det är något som skall firas. Men magsäcken blir inte större och matsmältningen inte snabbare bara för att vuxna försöker tillfredsställa sin förändrade uppfattning om storlek. Glassen rinner bort och barnen mår illa. Ändå vänjer de sig efterhand vid McDonald's Supersizeburgare och ColaSuperStörst.

### **Sinnen ger minnen**

Mat aktiverar samtliga sinnen: synen, lukten, smaken, känslan och hörseln. Därför kan en måltid skänka en totalupplevelse, av vällust eller avsmak, där hela kroppen är inblandad. Matdofter väcker minnen till livs. Tänk efter hur du kan färdas i tid och rum genom att känna lukter. Helt plötsligt är du tillbaka på tavernan i Grekland, i mormors kök, i skolmatsalen eller ute i fält genom att känna en doft som påminner om den mat du fick på dessa platser. Det kan vara så med pepparkaksbaket också: man bakar kanske inte pepparkakor för att det är särskilt roligt utan främst för att det luktar jul och därmed ger julstämning.

Tack vare sin sinnlighet ger maten dig en känsla av att

vara någon annan eller att vara någon annanstans. Mat är helt enkelt bra att *drömma* med. Med mat kan du sväva bort i tankarna. Och du får spela olika roller: en person som är så rik, sofistikerad, jordnära, spontan, omhändertagande, självständig eller framgångsrik som du skulle velat vara men kanske inte är.

### **Mat och rytm**

Mat kan vara ett sätt att markera en övergång till en ny sorts tid eller en annan rytm. Att halsa en islatte i plastflaska på väg till pendeltåget skapar en speciell känsla och att äta filmjölken i djup tallrik på en morgonsolig veranda i juli en annan. Frukosten markerar övergången från vila till aktivitet och kvällsmålet det omvända. Fredagsmyset och söndagsmiddagen visar inte bara vilken veckodag det är utan de står också för helgens inledning och avslutning. En början och ett slut på ett evenemang eller en händelse visas med olika sorters mat, från aptitretare till nattamat. Och en vanlig middag har sin förrätt, huvudrätt och dessert. Förr hjälpte måltiderna till att skapa dygnsrytmer som bättre harmonierade med ljusets växlingar. Man åt färre måltider under vintern, och tidpunkterna för måltiderna ändrades med årstidernas växlingar.

För balansens skull är det viktigt att markera skillnaden mellan olika rytmer. När det känns som om allt flyter ihop, som om den ena dagen är den andra lik, då kan tidshopplösheten sätta in och allt kan kännas som en enda rad av måsten. Då kan maten vara till hjälp. Känn efter själv – vad är det för sorts måltider som brukar få dig att känna

dig stressad eller lugn, pigg eller trött? Se till att satsa mer på sådana som gör dig gott. Redan känslan av att själv kunna styra brukar göra skillnad. Det är inte svansen som skall vifta hunden utan hunden som skall vifta svansen.

I fiskelägena längs Bohuskusten var det vanligt att man förr flyttade ut till gårdshuset under sommaren. Det förvånade sommargästerna som tyckte att lokalbefolkningen redan var trångbodd i sina små hus. Men vad de bofasta egentligen gjorde var precis detsamma som stadsborna: de markerade årstidsskillnader med miljöombyte. Också genom att på sommaren laga mat utomhus på den äldre vedspisen. Jämför med hur man i dag tar till grillen.

### **Mat som paus**

En av ätandets viktigaste funktioner är att få ett avbrott. Att sätta sig ner, äta sin korvmacka och dricka sitt kaffe är för varenda kroppsarbetare en förutsättning för att kunna arbeta vidare. I arbeten där hjärnan sköter det mesta finns det tyvärr inga sådana absoluta paussignaler – »tyvärr«, eftersom också hjärnan fungerar sämre utan pauser.

Inte bara ätandet utan också matlagningen kan bli till en paus. Den bryter av från övriga sysslor (om du nu inte råkar vara kock) och aktiverar framför allt händerna. För att hjärnan skall få vila krävs att det inte finns någon tidspress. Därmed inte sagt att matlagning måste ta lång tid. Oavsett om det handlar om att koka nudlar eller om ett långkok skall du inte behöva känna dig jagad eller försöka påskynda matlagningen. Allra bäst kan det rent meditativa vara, det som finns i sådant som man gjort många gånger:

steka falukorv, koka gröt och skiva gurka. Jämfört med piffiga rätter, nervösa suffléer och uppläggningsrätter är dessa enkla, invanda moment som små välkomna pauser i den stressade vardagen.

### **Mat kräver närvaro**

Hela poängen med att låta maten styra tiden i stället för tiden styra maten ligger i att maten är så *konkret* att den kräver en konkret omvärld med både *närvaro* och *härvaro*. Maten kräver att det finns en någon/några som lagar till den och som äter den. Mat kräver liv och aktivitet. Mat kan vara en god livskamrat som hjälper oss att leva, också existentiellt. Om man däremot gör tillagning och ätande till något främmande och abstrakt riskerar man att få uppleva både olust och frustration, kanske rentav ångest.

### 3. VAD GÖR TIDEN MED MATEN?

I bondesamhället kunde maten styra, på gott och på ont, eftersom maten var en bristvara. Med industrialismen kom så i stället klockfixeringen och tiden blev en bristvara. Nu har både matfixering och tidsfixering upphört, och man kan äta vad som helst när som helst. Vad har då denna tidsanda gjort med maten?

#### Arbetets mattider

Tidpunkterna för måltiderna varierade en gång i tiden beroende på årstid. Denna variation började suddas ut i och med industrisamhällets genombrott då arbetstiderna reglerades. Frukost klockan 7, lunch klockan 12 och middag klockan 18 blev en norm som rådde året om. Det är tack vare att just dessa tre måltider blev så dominerande som man i dag pratar om mellanmål, som inte har samma rang som de »riktiga« måltiderna utan bara är en matpaus just mellan andra mål. Förr fanns det en hel flora av namn på måltider som inramade dagen, exempelvis lilmiddag eller merafton. Men den som vill veta *när* dessa intogs hittar bara en flytande skala med förskjutningar under årscykeln. Det som var konstant var den inbördes ordningsföljden, och det var bara den som var viktig på den tiden när ljuset och maten tillsammans definierade tiden.

Trots att klocktiden tog över i industrisamhället fortsatte måltiderna att vara den upplevda rytmgivaren i vardagen. Maten lagades med jämna mellanrum, den åts vid samma tidpunkter och för det mesta tillsammans med samma människor. Även om långt ifrån alla arbetade inom industrin blev dess arbetstider en norm för hela samhället. Men i takt med att industrier har lagts ner och allt större del av arbetskraften nu arbetar inom service-, vård- och omsorgsyren, där arbetstiderna anpassas efter när servicen behövs, börjar detta förändras. Inte ens inom industrin lever industrisamhällets fasta arbetstider kvar längre. Mindre än en fjärdedel av den arbetsföra befolkningen i EU-länderna arbetar numera regelbunden dagtid, måndag till fredag. Det har sina fördelar. Men mathållningen påverkas negativt. När man alltid förväntas vara tillgänglig och själv kan påverka sin arbetstid, försvinner de ritualiserade andningspauser som den gemensamma arbetsplatsmåltiden innebar. Många kan i dag välja att hoppa över lunchen och i stället gå hem lite tidigare. Andra kan gå ifrån för att äta, men vet att risken finns att de som är kvar kanske blir överhopade av arbete, eller att man behövs just då. När maten och matrasten blir något som går att välja och välja bort, uppstår lätt en känsla av ständig skuld. Om du tar ut hela lunchrasten kan du få dåligt samvete för att familjelivet och familjemiddagen blir lidande. Om du inte gör det kan du få dåligt samvete för att du inte sköter din rytm, din mage och din stressreglering.

Att ätandet hänger samman med hur arbetet är organiserat är förmodligen ofrånkomligt. Det går därför inte att



gå tillbaka till vare sig det ursprungliga bonde- eller industrisamhällets måltidsordningar. Men det behövs något som också i dag upplevs som just en måltidsordning.

### Vanors seghet

Förmodligen hade förändringarna av måltidsordningen kommit långt tidigare om det inte varit för det här med vanor som bara lever vidare. Sådana oreflekterade sysslor som gör att livet flyter lite smidigare och begränsar valen i vardagen kan sitta i långt efter det att den samhällsordning som skapade dessa är överspelad. För oss som skrivit den här boken präglades exempelvis 1970- och 80-talen av regelbundna mattider trots att det inte fanns några andra skäl för det än att motsatsen var totalt otänkbar. Båda föräldrarna hade arbetstider som var hyfsat flexibla och kvällsaktiviteter som kunde ha fått styra de olika dagarna. Men så var det inte, det var middag klockan 17 varje vardag och på lördag och söndag kl. 14. Så skulle det vara helt enkelt, och det skulle till alldeles särskilda skäl för att rucka på denna ordning. Vanor kan behöva både en och två generationer för att ändras.

Det är mycket som tar just två generationer. Så hade 1920-talets generation till exempel ett genuint behov av ordning och reda och av att städa. Det fanns visserligen inte så mycket att hålla reda på, men utrymmena var små och användningen av dem så mångfasetterad att städning var ett nödvändigt gott. Exempelvis fungerade mycket av det som var fri golvyta på dagen som sovplatser på natten. Detta överfördes sedan till nästa generation: inte bara att

man skulle städa utan också *varför*. Till nästa generation, 40-talisterna, blev sedan det överförda lite mer urvattnat och handlade framför allt om *hur* och *när* man skulle städa (varje fredag). Med nästa generation försvann (åtminstone från tonåren) mycket av det självklara i att man skulle bädda varje morgon och städa varje fredag.

### Idéernas makt

I gamla kokböcker får man en inblick i hur tiden förr underordnades maten, inte bara av praktiska, utan också av ideologiska skäl. I *Jochums bästa* från 1937 får man lära sig att det var viktigt att mala sina kryddor själv. Motivering var inte i första hand smaken utan mer om själva arbetsmoralen: »Varför det blivit så modernt med färdigmalda kryddor vet jag inte med säkerhet, men med till visshet gränsande sannolikhet torde det kunna antagas att det är den hos så många moderna husmödrar och ännu flera hembiträden överhandtagande bekvämligheten och rädslan för besvär som tar sig dylika uttryck«. Och i Erik »Bullen« Berglunds kokbok *Mera prat om mat* från 1929 beskriver han att man minsann inte skall använda något jästpulver i sockerkakan. Det räcker med att vispa smeten i minst 20 minuter! Att spara tid sågs som bekvämlighet och inte som något som skulle ge utrymme för självförverkligande eller ens ekonomiskt mer givande sysselsättningar.

Vi sörjer inte att denna puritanska uppfattning om arbete och tid har övergivits men väl att det inte kommit fram någon ny norm. Allt är fritt och tillåtet. Det som hamnat på undantag i den utvecklingen är maten. Den har

gjorts till redskap för att förmedla olika visioner om rytm. Tid skall sparas genom bekväm mat, man skall ta sig tid att äta frukost, man skall varva ner genom att äta slow food och man skall förflyttas i tiden via en gammaldags ostkaka. Men rytmer kan inte ändras för ofta utan att melodier trasas sönder, och när matens rytm blir som en orkesters utan dirigent blir den föga harmonisk eller rogivande.

### Förlorad kontroll

Det är inte särskilt länge sedan de flesta arbetade med att producera livsmedel. Bondens direkta närkontakt med maten från jord till bord skapade bland annat en kompetens och en förmåga att bedöma vad som var bra och vad som var dåligt med maten. I dag är mindre än tre procent av Sveriges befolkning verksamma som bönder. Det finns visserligen många fler än bönder som arbetar med mat, men få kan följa råvaran i alla led tills den hamnar på tallriken. En kock kan vara duktig på att laga mat men har sällan sett råvarorna odlas eller födas upp. Kocken ringer till leverantören som i sin tur oftast köper från ett centrallager. Denna bristande kontakt med maten har lett till en osäkerhet. Hur skall man veta vad som är bra och vad som är dåligt bland alla de livsmedel man kan välja på?

Trots att det aldrig varit så få som i dag som blir sjuka av maten de äter, har man aldrig tidigare varit så rädd för maten som nu. Just det främmande hör till det som brukar upplevas som farligt, och en sorts rädsla är kopplad till råvaror och maträtter som kommer från andra länder. Historien om rätten i pizzen handlade just om en sådan rädsla



– pizza var en maträtt som man inte kände till och som lagades av människor man inte riktigt visste om man kunde lita på. Men i takt med att vanan vid utländska rätter och råvaror blivit allt större har just dessa rädslor försvagats. Fast de finns där under ytan. En journalist ville för ett par år sedan, på fullt allvar, skriva en artikel om hur det upptäckts sädesvätska i vitlökssåsen hos falafelbarer i Malmö. Det orimliga i tanken att hälsovärdsmyndigheten skulle analysera såsers spermainnehåll hade uppenbarligen inte slagit journalisten. Hon hade fått uppgiften från »flera källor«, just så som det är med vandringsäggar.

De vanligaste rädslorna nu är de som hänger ihop med hur maten producerats och om den manipulerats på sätt som kan vara skadliga, endera genom mänskliga ingrepp eller genom teknologi. Galna kor, genmodifierade växter, miljögifter i insjöfisk och fågelinfluensa är några av de matlarm som kommit de senaste åren. Och så tillkommer med jämna mellanrum larmen om cancerframkallande tillsatser som till exempel sötningsmedel och konsistensgivare. I en svensk undersökning av vilka personliga hälsorisker som upplevdes som störst låg kemiska tillsatser i livsmedel i topp, före faror som krig, kärnkraft och miljöförstöring.

Myndigheter och företag försöker hålla kontroll. Äggen, mjölken och mjölet i brödet på frukostbordet skall vara hygieniskt tillverkade. Det införs alltmer avancerade system för att göra maten säker. Man upprättar system för att spåra ursprung, så att det ska vara möjligt att följa maten genom alla de led den passerar på väg från bondgården till

köket. Men känslan av osäkerhet gnager ändå, trots EAN-koder, bäst-före-datum och EU-förordningar. De känns inte särskilt förtroendeingivande, alla dessa data, just för att de är så opersonliga. Koderna och mätinstrumenten ersätter för de flesta inte den där känslan av förtroende som man får när man vet vem som faktiskt har producerat det man äter. Säkerhetssystem kan till och med vara kontra-produktiva för den upplevda tryggheten. Många mindre företag har inte råd att certifiera sig och slås därför ut – trots att det kanske var just de som hade kunnat förmedla den där personliga tryggheten som detaljhandelskedjornas egna varumärken inte mäktar ge. Motsvarande negativa effekt kan uppkomma när barnen på dagis inte längre får vara med i köket av hygieniska orsaker. Visst kan deras mat därigenom bli mer hygienisk för stunden, men vilka effekter får det att barn redan från början görs främmande för matlagning i vardagen? Hur påverkar det deras framtida trygghet och intresse och känsla för mat?

Rädslan för mikrober, som ju alltid funnits i mat, är inte lika påtaglig som fasan inför nyupptäckta faror, detta trots att många fler blir sjuka och dör av salmonella och listeria än av kött från galna kor. När salmonellalarmen går kopplas de oftare ihop med industriella kycklingfarmer än med fåglar i vilt, »naturligt« tillstånd, trots att salmonella är mycket vanligare hos vildfåglar än hos broilers. Det »naturliga« och det gammaldags känns på något sätt pålitligare än det konstgjorda och nya. När Livsmedelsverket för några år sedan slog larm om höga nivåer av akrylamid i produkter som knäckebröd, chips och pommes frites tog

chipsfabrikanterna en hel del stryk, även om de relativt snabbt återhämtade sig. Diskussionerna om de höga halterna i knäckebröd försvann däremot nästan omedelbart från rapporteringen. Gammalt hederligt knäckebröd kunde väl omöjligt vara giftigt?! Det är som en reflex att i tider av fara återvända till det man känner sig trygg med, det som känns mest gammaldags, genuint och hantverksmässigt. De flesta litar således mera på svensk mjölk än på tysk, mera på gårdsbutiken än på stormarknaden och mera på hemlagat än på industrilagad färdigmat.

Gammaldags mjölk låter gott, tryggt och rejält – mjölk som är som mjölk alltid har varit. Inte tänker man på att mjölken förr fick stå några dagar för att grädden skulle kunna skummas bort, och att den sedan ofta hade en lätt sur bismak. Inte tänker man heller på de diarréer och den tuberkulos som den gammaldags mjölken kunde ge upphov till. På det stora hela är det en myt att maten var godare och nyttigare förr. Men sant är att man förr hade upplevt kontroll över hela kedjan, man visste vem som hade gjort vad och på vilket sätt. Det har du inte längre, vare sig över det som du själv äter eller över det som dina barn stoppar i munnen. Om det finns en gnutta sanning i att du är vad du äter, så ger en osäkerhet kring vad du äter också en känsla av osäkerhet kring vem du är.

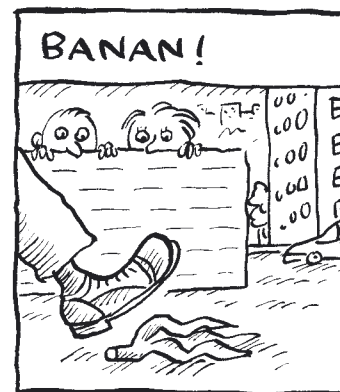
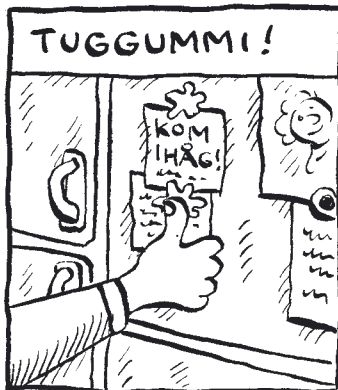
Den egna känslan av otrygghet kan aldrig lösas av samhället utan den måste du själv ta hand om. Kanske består motmedlet i att hitta en producent som du litar på? Ett bra inköpsställe? Eller att helt enkelt öva upp tryggheten i själva matlagningen?

## 4. IDÉGIVAREN OCH MATEN

*Idégivaren, planeraren och arbetaren* är tre tankefigurer som är bra att ha. Tre figurer att tänka med. Var och en har en idégivare, som bara kan komma med (eller fånga upp) idéer, en planerare som bara kan planera och en arbetare som bara kan arbeta. Alla tre är beroende av varandra, och ingen av dem klarar sig på egen hand. Status för idégivare, planerare och arbetare kan visserligen (än så länge) inte mätas vid en enkel läkarundersökning. Men tankemodellen kan ändå ha sitt värde genom att hjälpa dig att inse hur du till vardags drar nytta av de olika figurerna, hur du kanske underskattar någon och kanske överutnyttjar någon annan. Tillkortakommanden hos någon av dem kan stjälpa hela din vardag. Låt oss se hur dessa tankefigurer kan tillämpas på matens, och kanske speciellt matlagningens, område.

Ingen mat blir till bara för att idégivaren är aktiv, inte ens om planeraren reder ut hur inköpen ska göras, förberedelserna genomföras och logistiken fungera så att allt skall bli färdigt samtidigt. Någon, nämligen »arbetaren«, måste faktiskt till för att utföra det hela. Men han kan å andra sidan inte göra något om han inte får hjälp av idégivaren via planeraren. Jo förresten, lite kan han göra, till exempel det där som vi nämnde som närmast meditativ

# FUNCTIONAL FOOD!



matlagning: steka falukorv, koka gröt, skiva gurka. I det enahanda kan man koppla in sin autopilot och låta idégivaren och planeraren stanna utanför. Men så snart aktiviteten skall kombineras med något annat för att resultera i en fullständig måltid (och vilken falukorv skall inte det?), visar det sig att arbetaren är otillräcklig utan stöd från idégivare och planerare.

### Bara idéer ger ingen mat på bordet

Låt oss börja med idégivaren som har fått mycket större utrymme nu för tiden än den hade förr. Dels tillskrivs i dag idérikedom och kreativitet ett mycket större egenvärde än tidigare, dels har idégivaren fått så många nya hjälpmedel och inspirationskällor. Idégivaren kan hitta hur många matprogram, kokböcker, matbilagor och färdiglagade rätter som helst. Det gäller bara att den skall ha ork och lust att leta.

Men hur kommer det sig då att så många så ofta inte kan komma på vad de skall ha till middag? Det finns så många råd och tips tillgängliga i veckotidningar, på internet och i böcker om mat: du kan laga något thailändskt, mexikanskt, italienskt eller kanske köttbullar, visst kan du? Och om du nu skall göra köttbullar, då kan du välja att servera dem till potatis, pasta, ris, nudlar, bulgur, quinoa och couscous, inte sant? Förresten vill du kanske inte äta hemma utan på falafelbaren?

Svårigheterna med att få matlagningen i vardagen att flyta kan handla om att man inte kan bestämma sig utan vill så många olika saker samtidigt. Varför är det så svårt

att låta sig nöja med att barnen faktiskt brukar bli mätta, och att föräldrar inte behöver lägga så många timmar på matlagningen? Varför blir man nedslagen av både sin egen osäkerhet och av omvärldens valfrihet och alla goda råd? Varför kan de flesta människor inte handla som Muminmamman och stå där i köket urtrygg i både vanor och improvisationer?

Till en del kan det bero på att du så sällan påminns om att du faktiskt är i allra högsta grad bunden av den situation du befinner dig i. Du *har* den familj du har, du *har* det kylskåp du har och de matlagningstekniker du har. Men varför fladdrar idégivaren omkring som om den inte ser dessa gränser? En av många orsaker kan vara matprogrammen i teve. Där glöms det ofta bort vad som bestäms av det befintliga kylskåpsinnehållet, av förmågan och kunskapen hos kocken och av de berördas hunger, förväntningar och vanor. Steget från idé till färdig maträtt hoppas över eller görs orealistiskt kort, och alla moment utom de mest spektakulära skalas bort. Du får aldrig se hur det faktiskt går till när ingredienserna tvättas och delas och läggs i prydliga glasskålar bredvid spisen, inte heller vad som behöver göras under tiden maträtten puttrar på spisen eller blir klar i ugnen. Och definitivt inte se hur det röjs undan och diskas under tiden. Inte ens den mest tränade kock trollar fram trerättersmenyer på tolv minuter, så som man gör i teve.

Det är som om själva *idén* om mat upphöjts till något som blivit viktigare än själva maten. Om barnen kinkar, du själv är hungrig och det inte finns en matbit på bordet, är

det ointressant med en massa möjligheter i huvudet. Visst går det att frossa i idéer för matboksälskaren som tycker mer om *idén med maten* än om själva maten, men det hjälper inte i det akuta läget när man först och främst vill få bra mat på bordet för att orka en dag till. Och en till.

Att bara spruta idéer ger dåligt flyt i vardagen. När idégivaren breder ut sig som en överjäst deg på ett bakhord blir det mest platt fall av alltihop: ynkliga spår av underbara idéer och projekt som aldrig blev slutförda. Bakmaskinerna som stoppats undan – vad skulle man ha dem till?

### Ta kontroll över idéflödet!

Idégivaren behöver ingen extra omsorg för att utvecklas. Han har det redan för bra. Snarare behövs det idéer för hur denne kan begränsa sitt utrymme så att inte all energi går åt till att tänka på maten istället för att få den tillagad.

Varning också för alltför orealistiska förväntningar. Allt kan inte vara perfekt hela tiden, och alla kan inte uppskatta allt. Det händer att det blir för mycket av nybakade bullar, trerätters middagar och fiberrikt bröd. Det kommer stunder då barnen ratar de hembakade bullarna och föredrar skivad formfranska. Den enda som mår riktigt illa av det är du själv om du vill att allt alltid skall vara perfekt. Fundera gärna på vad du är bäst på. Kanske är det inte att efterlikna tevekocken eller den frejdiga sjubarnsmamman i hörnhuset? Var försiktig så att det inte blir alltför stor skillnad mellan önskejaget och det upplevda jaget. Bli skillnaden för stor så undermineras snarare ditt självförtroende.

Försök gärna att få idégivaren att lämna själva maten ifred ett tag och inrikta sin idékraft på vad som skulle hända om du ändrade dina vanor. Vad tror du skulle hända med dina relationer om du började/slutade dricka kaffe? Förändringar i mat- och dryckesvanor får alltid effekt på relationerna till andra. Vad skulle hända om du ändrade placeringen vid matbordet eller ändrade tillbehören till köttbullarna? Börja gärna med det som du tycker är viktigast. Retar du dig allra mest på ovanan att äta framför teven eller prata i telefon medan man äter? Vad tror din idégivare att sådana matvanor står för, hur kan de förändras och kanske rentav vänjas av med? Eller har den rentav idéer om hur din förståelse och fördragsamhet kan bli större?

### Då och nu

Under 1940- och 50-talen hade man ett tydligt fokus på vilka förändringar som skulle till för att det man redan gjorde skulle göras billigare, effektivare och mer hygieniskt.

Både Hushållningssällskapen, Hemmens Forskningsinstitut och KF:s provkök hade tydlig inriktning på hushållning och ekonomi, på hur man skulle få hushållskassan att räcka och tillvarata råvarorna på effektivaste sätt. Det pågick också ett arbete med design- och teknikförtecken kring hur köken, kokkärnen och redskapen skulle vara utformade för största möjliga användbarhet, både ergonomiskt och energimässigt. Andra ambitioner handlade om hur man genom bästa konservering skulle kunna

bevara så mycket som möjligt av vitaminerna. Man ville kort sagt få fram mer för mindre. Punkt slut.

Nu är det andra frågor och idéer som staplar sig på varandra. Hur *gör* man för att uppleva matglädje och slippa matoro, uppleva köplädje och slippa köptryck, uppleva kontroll och slippa kaos? Tydligt är att det inte räcker bara med att fokusera på tiden. Den glider undan och växer till ett större och större spöke ju mer man effektiviserar den.

Slutsats: det är inte genom satsningar på idégivaren som du kan komma åt vår samtids vilshenhet när det gäller mat. Nu går vi därför vidare, i första hand till »planeraren«.

## 5. PLANERAREN OCH MATEN

»Planeraren«, nummer två bland idéfigurerna, har fått en ständigt ökande belastning. Det är just denne som skall klara upp det evinnerliga idéflödet av nytt. Planeraren hade mycket att göra förr också. Då gällde det att tänka ut veckomatsedeln och göra inköpen, ta tillvara rester, räkna ut vilka långkok som kunde göras när man ändå var hemma och som skulle räcka till många måltider. Så länge som inte mathållningen ständigt förnyades, kunde man i alla fall förlita sig på rutiner och handla efter gamla inköpslistor, och baka bröd i ugnen samtidigt som man lagade mat på spisen. Men när så allt skulle vara nytt, ständigt föränderligt, måste planeraren hela tiden improvisera nya lösningar, både på matområdet och inom alla andra delar av livet.

När allt ändrar sig hela tiden och när det inte finns några marginaler, hur går det då när det första »oväntade« i veckan inträffar redan vid måndagens frukost? Då måste egentligen *allt* planeras om, inte bara för förmiddagen utan för hela veckan, eftersom marginaler saknas. Planeraren sätts på högvarv för att lösa det omöjliga genom ständiga bra-nog-lösningar.

*Vad händer om planeraren till sist säger upp sig?* Jo, »idé-givaren« ger då också snart upp. »Arbetaren« skulle i och för sig kunna fortsätta om det bara hade funnits oförän-



derliga arbetsuppgifter som inte behöver någon planerare, men sådana uppgifter finns det nästan inte längre. Effekten av en utslagen planerare kan därför bli att hela människan blir oförmögen att göra något överhuvudtaget. Då infinner sig håglösheten inför »vad skall vi äta i dag?«, den förlamande tröttheten inför blotta tanken att ställa sig vid spisen och förvirringen inför »hur skall vi få ihop det i morgon med maten?«. Det är hos »planeraren« och, i nästa kapitel, »arbetaren« som vi skall leta efter grundbulten till en bättre relation till maten.

Du kan lära dig att känna igen signalerna från din egen och andras överbelastade planerare. De känns igen framför allt för att de är så motstridiga. Innerst inne har du kanske allt oftare svårt att hålla tråden, komma ihåg orsaker och förutse konsekvenser. Men utåt träder du fram som en människa som verkar totalt osårbar – »inga problem, jag klarar det här också! Jag klarar jobbet, jag klarar barnen, jag klarar maten, jag klarar allt!«. Råkar du själv eller någon i din närhet ut för detta, så se det som ett allvarligt varningstecken. Linda in din planerare i tonvis med bomull utav den bästa, skydda den på alla upptänkliga sätt och belasta den så lite som möjligt. Skyddsknepet när det gäller mat kan handla om:

### **Satsa på det återkommande**

Låt vardagen bli full av just en vardags-vana. Vardagen behöver automatiseras – inte i bemärkelsen att nödvändigtvis teknifieras mer men väl att bli mer automatisk, mer reflexmässig, mer ordnad. Lika lite som (läs: ännu mindre

än) du varje dag ifrågasätter arbetstider, tandborstning eller att ditt hem ligger där det ligger, lika lite skall du i grunden ifrågasätta *vardagens* kosthåll. Vardagen kan ibland ha guldkant, ibland gråkant, men dess styrka och funktion ligger i att den skall stå för just det *återkommande*.

Det är genom det *återkommande* som världen efterhand blir begriplig för ett barn, och behovet av det återkommande upphör inte bara för att man blivit vuxen. Visserligen har man som vuxen med sig en grundläggande struktur om hur allting »är«, men det betyder inte att man därigenom har en omnipotent planerare med oändlig förmåga till ständig planering, omplanering och improvisation. Det är just genom överbelastning av planeraren som många människor tappar taget och drabbas av utmattningstillstånd.

Prova att återinföra de *fasta matdagarna*. Ärligt talat, inte blev du trött på att äta ärtsoppa en gång i veckan (om du nu tyckte om ärtsoppa)? Och än mindre på att äta fisk på onsdagar. Det finns ju faktiskt hur mycket som helst som man kan göra av fisk, och det underlättar om du på förhand vet att det är just fisk ni skall ha på onsdagar.

Fortsätt med att göra tisdagen till köttfärtsdag. Antag att du redan kan göra sju olika köttfärtsrätter utan att bläddra sönder kokboken, då kan du lätt åstadkomma ett rullande åttaveckorsschema. Sju tisdagar då du lagar de rätter du kan och en åttonde då du hittar på eller lär dig en ny. Något slags utveckling vill du nog genomgå och vid vissa tillfällen göra något på förhand planerat nytt, något som du ger extra utrymme för utan att stressa sönder dig. Samma

principer kan gälla andra dagar: du kan ha soppdagen, kycklingdagen, grönsaksdagen, pizzadagen, pastadagen, omelettdagen, grötdagen eller vad ni nu tycker om.

Man kan på liknande sätt göra en regel för vem som är dagens kock. Det är nästan alltid en person som tar huvudansvaret i köket, och det finns kanske ingen anledning att rubba den ordningen i grunden. Men reservera minst en (eller två) dagar för någon som normalt inte lagar mat och håll fast vid det, antingen det handlar om någon vuxen eller ett barn.

Också i ensamhushåll kan man använda sig av fasta vanor med lagom mycket variation. Kanske vantrivs du med att laga mat till dig själv, kanske tycker du att du äter för mycket färdiglagat? Då kan du bestämma *en* veckodag då du äter hemmalagad mat, och samtidigt passar du på att laga några extra portioner. Sedan kan du ha en dag då du äter något enkelt: gröt, omelett, eller en sallad, och en dag då du tar fram rester från frysen. Och genast har du (lätt) löst problemet med att det blir för mycket färdiglagat utan att därmed överanstränga dig som hemmakock.

### Bättre förekomma än förekommas!

Den förälder finns inte som inte vet att man vinner på att ha gett barnen mat innan de blir kinkiga. Och, för den delen, att man själv också vinner på att äta innan blodsockret faller till för låga nivåer. Det finns en poäng i att analysera de styrande krafterna i matsammanhangen. Se till att du själv hela tiden ligger steget före. Skillnaden mellan att vara värn-löst offer eller självklar ledare ligger ofta i timingen.



Visst kan det köra ihop sig före middagen med allt möjligt från jobb till punktering. Men om man jämför med restaurangköket kan man konstatera att det där i allmänhet serveras mat i rimlig tid till gästerna även de dagar då fiskkocken skurit sig, leverantörens bil fått motorstopp och det gått en propp till spisen. Skillnaden ligger i det förarbete, den *mise en place* som är restaurangkökets grundval. Allt förbereds så långt det är möjligt utan att kvaliteten försämras, för att det skall bli så kort tillagningstid som möjligt när gästerna anländer. Med måttliga insatser kan du använda *mise en place* som princip också i köket hemma. Det kan handla om små saker som att komma ihåg att ta fram kött eller fisk från frysen eller om att ha ett förråd med hackade örter i frysen för att snabbt kunna få smak på middagen. Det kan också handla om att ta tillvara de dagar då det är något mindre stressigt för att förbereda maten till nästa dag. Många rätter, inte minst när det handlar om husmanskost, är lätta att laga och kräver begränsad arbetsinsats men blir ändå sällan lagade eftersom de kräver lång tid på spisen eller i ugnen. Att ställa sig och laga kalops eller kålpudding som akutlösning fungerar inte eftersom de inte blir färdiga på rimlig tid. Men om du tar för vana att sätta igång dem medan du lagar något lätt till den ena dagens middag, kan de stå på spisen och puttra eller bli färdiga i ugnen medan ni äter middag. Och så har du morgondagens middag klar. Handlar det om en gryta behöver du inte vara så noga med kryddningen, se bara till att få igång den att sjuda. Sedan kan du krydda och kanske reda den nästa dag medan riset eller potatisen kokar. Så slipper

du brådskan och kan låta din familj vara med och laga maten utan att stressa. En spis har fyra plattor och en ugn. Varför inte passa på att använda de flesta när du ändå är igång?

### Förbered köksutgångar

Trots alla goda föresatser om att låta planeraren få större utrymme kommer det alltid dagar då det inträffar något oförutsett. Bilen går sönder, arbetet brakar samman, katten blir sjuk. Då gäller det att ha färdiga reservplaner. Här några förslag:

**Gör en lista på 10 maträtter** som du kan svänga ihop av ingredienser du brukar ha hemma. Det kan till exempel vara: omelett, varma smörgåsar, tomatsoppa, risotto, pasta surprise, couscous, ägg och sardiner, raggmunkar, tortilla española och potatissoppa. På så sätt har du alltid något att ta till när paniken inför det tomma kylskåpet sätter in.

**112 till pannkaksakuten.** Pannkakor har flera goda egenskaper. För det första brukar både barn och vuxna tycka att det är gott. För det andra går det väldigt snabbt att göra en pannkakssmet. För det tredje finns ingredienserna ägg, mjöl och mjölk oftast hemma. Men bäst av allt är att det är så löjligt enkelt att komma ihåg receptet: **112**, precis som **sos**. Just så gör du nämligen pannkakssmet: **1 ägg, 1 dl mjöl, 2 dl mjölk**. Visst kan du krångla till receptet om du tvunget vill, men det är bara onödigt. Då dessa proportioner dessutom är lagom till **1** person multipliceras de bara

med antalet personer som skall äta maten. Om du har barn kan de redan i femårsåldern vispa ihop smeten. Om du sedan investerar i en titanstekpanna (som inte är särskilt dyr längre) kan ni snart tävla om vem som vinner tävlingen att vända pannkakor i luften utan redskap. Mat, samvaro och glädje i raketfart. Som Kinderäggsreklam, fast i verkligheten.

**Ställ upp i »Här är ditt kylskåp«.** För några år sedan fanns ett teveprogram som hette »Här är ditt kylskåp«. Jan-Boris Möller åkte hem till kändisar och skulle laga en middag av det som fanns i deras kylskåp. Programmet blev inte särskilt lyckat, bland annat för att tittarna av någon anledning hänvisades till recept på textteve, trots att själva vitsen med programmet var den frigörande tanken att kocken skulle göra det bästa av ett begränsat utbud, raka motsatsen till att laga mat efter recept alltså. Men som smörjmedel i vardagen fungerar idén bra: gör en brist (ett torftigt kylskåp) till en tillgång (för kreativiteten). Här är det inga problem att bjuda in idégivaren att kreera rätten, för här är valmöjligheterna redan från början starkt begränsade. Ofta kan dessa måltider bli riktigt välsmakande och garanterat annorlunda, eftersom man då testar lite nya kombinationer. Och så har man sluppit åka och handla vilket redan det kan få maten att smaka bättre.

**Veckans snabbmatsdag.** De flesta brukar få dåligt samvete av att äta för mycket färdiglagad mat. Redan på 1950-talet kom en tillverkare av sockerkaksmix i USA på att om man

ändrade receptet så att konsumenten fick tillsätta också ett ägg i stället för bara vatten ökade försäljningen radikalt. På samma sätt finns det uppenbarligen en marknad för den inlagda sill som man köper avsaltad och i lag, tar ur förpackningen, själv kryddar och sedan håller på den färdiga lagen ... Behovet att sätta sin egen prägel på maten och berika den med den egna omsorgen har uppenbarligen ett värde. Ändå behöver inte det färdiglagade sprida en känsla av maktlöshet, du kan enkelt bli herre i ditt eget hus. Har du frysen redo med pizza och skafferiet med ravioli, så kan du med triumf utropa veckans snabbmatsdag. Och då inte känna dig som en maktlös snabbmatskonsument utan som en planerande kökschef.

**Sätt punkt!** Planeraren har också uppgiften att sätta punkt, att säga ifrån när maten tar en orimligt stor del av vardagen. Jämför gärna med hur det är för restaurangkocken. Även om allting där skall vara ordentligt gjort, så går det inte att överarbeta saker för mycket, för då får gästen vänta för länge. Det går inte att säga till en lunchgäst att vänta en halvtimme, för att allt skall hinna bli riktigt tiptop. Arbetet måste alltså anpassas till de förutsättningar som finns, tidsmässigt, platsmässigt, ingrediensmässigt. På samma sätt bör det vara hemma: det är du som bestämmer när det är färdigt!

### **Två generationer, två tidsandor, två skilda planerare**

Fyrtioalisterna fick i arv hur deras föräldrar tänkte när det gällde hushållet. Man gjorde en veckoplanering, tog tillvara

det årstiden hade att erbjuda i form av frukt och grönsaker, fisk och kött. Man saftade, syltade och frös in. Men de gjorde inte alltid som sina mammor och det var inte heller absolut nödvändigt, vare sig överlevnadsmässigt eller ekonomiskt, som det var för generationerna dessförinnan. Men det underlättade mycket i vardagen. Och mamma Bodil är fortfarande sådan, alltid med mat och bröd och kakor i både kyl och frys, trots att det inte längre finns några barn som skall ha mat för jämnan.

Någon påverkan har det haft på Håkan om vi tittar på honom som representant för sjuttitalistgenerationen. Förmodligen hade tidsandan ändå suddat ut det mesta av planerar-arvet i honom om han inte börjat arbeta som kock, dessutom på relativt stora krogar, där planerandet måste drivas väldigt långt för att man skall kunna klara av sina arbetsuppgifter. Allting måste vara helt förberett före lunchrusningen. Köttbullarna måste börja stekas och laxen fileas redan i oktober för att serveras på julborden till 6 000 personer i december. »Planeraren« kom på så sätt att bli något icke förhandlingsbart inne i ryggmärgen också hos Håkan. Han tog med sig färdigheten till sitt hemmakök, där även han fick tre barn att föda upp. Visst har kockens hantverksskicklighet hos den upptränade »arbetaren« underlättat för Håkan. Men det är ändå just planeraren som har gett den där tryggheten i vardagen och som gör att maten ger både rytm och pauser.

Tro nu inte att maten alltid är harmonisk i våra hem. Vi drabbas ibland både av idétorka och tomma kylskåp. Och Håkans barn har både spottat ut den hemlagade barn-

maten och undrat varför det tvunget skall ätas lagad middag varje kväll och varför man aldrig kan få bara filmjolk som i normala hem. Men på det stora hela fungerar det och det känns bra. Dessutom finns det alltid reservkapacitet över. Eftersom vi till vardags inte använder planeraren för improvisationer utan för att allt skall löpa på, har den ork över för att just improvisera när så behövs.

## 6. ARBETAREN OCH MATEN

*Arbetaren* är den kanske mest förbisedde i triumviratet »idégivare«, »planerare« och »arbetare«. Mat behöver inte bara idéer och planering, den skall faktiskt lagas också med allt vad därtill hör av för- och efterarbete. Försöker du uppskatta hur lång tid din matidégivare, matplanerare och matarbetare behöver varje dag, vinner nog arbetaren. Detta har teknikinnovatorerna förstått för länge sedan – det är därför det finns en uppsjö av el- och gasspisar, matberedare och diskmaskiner. Men har du själv genomskådat hur mycket du skulle vinna på att arbetaren i dig övar upp sina färdigheter så att arbetet går mer eller mindre av sig självt? Först när handlaget sitter där och arbetet flyter friktionsfritt, kan man hitta en vila i det monotona och återkommande. Då slipper man bli så trött.

Tyvärr har det monotona fått dåligt rykte. Istället hylas improvisationen och det ständiga förnyandet. Men hur ofta blir egentligen en sak bäst första gången du gör den? Visst kunde det vara trist förr att gå på restaurang och se samma uppsättning rätter på vartenda stadshotell från Trelleborg till Haparanda. Men förhoppningsvis hade kocken åtminstone hunnit lära sig hur de skulle lagas, och om inte annat var gästen kapabel att skilja en dålig variant från en bra. Den nutida ytterligheten att det skall skapas

helt nya menyer varenda kväll kan vara spännande, men rätten blir ofta bättre efter en veckas övning.

Vi vill i detta kapitel peka på hur man kan stötta sin arbetare och ge den lite större arbetsro (sic!) så att den kan arbeta upp sin hantverksskicklighet. Många av tipsen kommer från restaurangkockens sätt att arbeta och det är ju bara rätt och rimligt att den som lagar mat professionellt också har något att lära den som lagar mat till vardags. Se här tio goda råd på rad:

**1. Börja från början!** Börja med att träna på det du känner att du klarar någorlunda och förfina tekniken efterhand. Bestäm dig för att det skall finnas något du behärskar till fullo. Det kan vara att koka ägg, steka korv eller att skära gurka. Fundera på hur du kan göra det bättre, effektivare och roligare (det brukar gå hand i hand). Vilken är bästa temperaturen på plattan? När är det dags att sätta igång? När är det dags att vända pannbiffarna? Hur vet jag att de är färdiga? För varje sak du blir riktigt säker på kommer självförtroendet att öka och ytterligare ett moment hamnar bland dem som du inte behöver lägga energi på eller spanna dig inför.

**2. Trimma armar och händer.** Det viktigaste redskapet för att laga mat är dina armar och händer. De är mycket viktigare än alla tekniska hjälpmedel du kanske har köpt, och det är därför armar och händer behöver trimmas. Om du inte är en van matlagare måste du börja med att låta dina händer känna att det är de som bestämmer hur maten skall

se ut och smaka. Börja öva dig med kniv och skalare. Fundera över hur du kan öka tempot utan att försämra kvaliteten på det du gör eller skära dig i fingrarna. Det är ingen slump att kockelever förpassas till grönsaksrenseriet för att skala, skära och hacka dagarna i ända. När dessa moment fungerar kommer andra, som verkar så mycket svårare, som att koka såser och steka oxfilé, att gå mycket lättare, eftersom handen lärt sig att behärska instruktionerna från hjärnan. Det kanske låter begränsande och enahanda, men det är just då man behärskar det enskilda momentet som bästa resultat och bredden kan uppnås. Se till att använda båda händerna! Om du nu ändå behöver laga mat, finns det ingen anledning att begränsa insatsen till att gälla ena halvan av kroppen. Förbluffande ofta får den ena armen hänga slapp utefter kroppen, medan den andra får göra allt arbete.

**3. Dela upp arbetet i olika moment.** Restaurangkökets uppdelning av arbetsuppgifter ter sig för en utomstående som något av en besatthet. Till skillnad från rusningstimarna, när gästernas beställningar skapar ett tryck att göra många saker samtidigt, är förberedsetimmarna uppdelade i olika sysslor. En sak i taget. Avsluta ett moment och stryk uppgiften på att-göra-listan innan nästa moment påbörjas. Fullt ut är det inte möjligt och kanske inte ens eftersträvänsvärt att efterlikna detta i ett hemmakök. Men åtminstone när det gäller monotona arbetsuppgifter och när man ska laga extra mycket mat är det bra att kunna dela in arbetet i olika moment. Skala först *alla* potatisarna.

Skiva dem sedan, etc. etc. Då känner man att det går framåt på ett annat sätt än om man försöker göra det hela i ett flöde. Var alltså inte rädd för det monotona! Det kan till och med kännas bra med enahanda uppgifter i en tid då vi ständigt ska vara flexibla.

**4. Ordning och reda.** I restaurangkök råder en närmast militärisk disciplin, åtminstone i de bättre köken. När den ene kocken lämnar över arbetet till näste skall alla garnityrer, köttbitar, fiskstycken etc. finnas på plats i respektive kylar och stå exakt på sin plats. När gästerna väller in måste all uppmärksamhet och tid fokuseras på att laga maten, inte på att leta efter ingredienserna. Så är det sällan i hemmaköken. »Det är väl inte så noga, och dessutom var där ingen plats på den hyllan när jag hade handlat«, tycker man kanske. Men om man tänker efter inser man snabbt att det faktiskt har ganska stor betydelse att sakerna finns där man förväntar sig att finna dem. Tänk efter: hur många av dina misslyckanden i köket har berott på att du inte hade sakerna på rätt plats? Hur många fiskpinnar har bränts vid medan du letade efter stekspaden? Hur många såser har kokat över när du höll på att leta efter något i kylan? Det är inte särskilt svårt att bestämma en plats till varje sak och sedan hålla det. Visst, ibland blir det trångt på en hylla i kylskåpet, men så länge du vet att osten bara kan vara på översta hyllan hittar du den ganska snabbt.

Och så röj undan kontinuerligt. Att skölja ur en bunke direkt när du är klar med den tar tio sekunder, att diska den efter middagen då smeten fastnat ordentligt kan ta tio



minuter. Dessutom skall saker inte stå i vägen på arbetsbänken så att du får ägna en massa energi till att flytta omkring använda bunkar och redskap istället för att laga mat. En kock har alltid en handduk nerstoppad i förklädet som han torkar upp med så fort något är spillt. Själv föredrar du kanske en trasa för att inte förstöra de tjugiga kökshanddukarna, men poängen är den samma: att ständigt hålla något så när rent. Då slipper du igengrodd smuts på spisen och klet som fastnar under tallriken eller uppläggningsfatet för att du råkar ställa den på ett kladdigt ställe.

**5. Träna simultankapaciteten.** Ingen mat mår bra av att stå och vänta på att bli uppäten. För att alla delar av en maträtt skall bli färdiga samtidigt, måste planeraren ha gjort sitt och arbetaren med schvung ha utfört momenten, dessutom i rätt ordning. Om du är tävlingsinriktad, kan du försöka synkronisera så att de olika delarna av en måltid blir färdiga så nära varandra i tid som möjligt. Börja med det enklaste, se till så att korven och makaronerna blir färdiga samtidigt. Sedan kan du lägga till ytterligare moment efter hand. Är du inte tävlingsinriktad kan du istället ägna en stunds kontemplation åt varför skillnaderna blev så stora (eller små). Det ger en känsla av makt att behärska de där tidigare obegripliga momenten då såsen kokade över och kotletterna förvandlades från saftiga köttbitar till gråa sega bitar utan att du riktigt hade klart för dig varför.

**6. Bota kokboksberoendet.** Kokböcker är bra för idégivaren som inspiration, särskilt om de har läckra färgbilder



som får det att vattnas i munnen. De kan också vara bra för planeraren för att överblicka hur lång tid matlagningen skall ta, och i vilken ordning sakerna skall göras. Men för arbetaren ställer kokböckerna mest till besvär. Det hackar sönder arbetet att titta i kokboken under tiden man faktiskt lagar mat. Försök att bli så säker på en uppsättning rätter att du kan laga dem direkt ur minnet. Det kräver att du lagar dem relativt ofta tills de sitter ordentligt. I takt med att du blir tryggare kan du sedan använda dig av dessa erfarenheter även för de rätter du lagar mera sällan och som du behöver kokboken till. Till slut kommer du att kunna använda dig av kokböcker mera som inspirationskälla än som manual. Det mår både kokböcker och maten väl av. Annorlunda är det med bakning, som kräver att man strikt följer receptet.

**7. Smaka på maten.** Det är svårt att förbättra något om man inte vet vad man utgår ifrån. Glöm inte att smaka på maten under de olika moment du skall utföra. Försök att lära dig att känna igen vad det är som saknas. Är det för lite salt? För mycket? Vad gör du om såsen är för blaskig? För tjock? Även om du använder dig av kokböcker måste du använda dina sinnen för att känna igen konsistensen. Och även om du lagar maten exakt enligt receptet kommer resultatet att kunna bli annorlunda från gång till gång, beroende på att råvarorna inte är identiska. De kan skilja både i smak och konsistens, och det gäller för dig att kunna anpassa övriga ingredienser så att du får fram det resultat du vill ha.

**8. Delegera.** Har du fastnat i din egen förträfflighet? Tycker du att det är lika bra att du gör allt själv så att det blir ordentligt gjort? Och undrar du sedan varför du inte får någon uppskattning? Då har du glömt att chefer som inte kan delegera är dåliga chefer. De flesta lagar mat till fler än en person, så det brukar finnas någon som kan vara med och göra delar av arbetet. I allmänhet finns där också en vilja att ta ansvar för det gemensamma. Det gäller såväl barn som vuxna, men det är inte alltid chefen i hushållet tillåter denna vilja att komma fram. Att låta en person ta huvudansvaret är fullt rimligt, varför skulle hushållet vara demokratiskt när inga andra arbetsplatser är det? Men var och en kan ha ett eget ansvarsområde, och då och då kan man byta med varandra.

**9. Skriv lappar.** Det ligger en poäng i att skriva upp de olika saker som måste göras, åtminstone om det rör sig om en fest eller inför en helg med många olika moment inblandade. Även om du klarar av att hålla allting i huvudet finns det skäl att skriva lappar. Det kan planeraren få lov att sköta i lugn och ro, kanske medan du dricker en kopp kaffe. Sedan är det bara för arbetaren att utföra det hela, och han behöver inte vänta på instruktioner om vad som ska göras härnäst. Detta kan minska stressnivån avsevärt och gör också delegerandet mycket enklare. Du kan säga vad som skall göras. Alla kan dessutom se att det faktiskt finns något att göra och de kan få välja på listan.

**10. Se över redskapen.** När arbetaren blivit någorlunda trimmad skall du fundera över de redskap du verkligen behöver. Fundera över vad du använder mest i köket. Förmodligen kommer skärbräda, knivar, skalare, kastruller och stekpanna överst på den listan. Förbluffande ofta är det just dessa redskap som är sämst i hemmaköken. Medan mixers, juicepressar, matberedare, wokpannor och annat som fått kosta dyra pengar står och samlar damm, fylls kökslådorna med undermåliga knivar, slöa potatisskalare, dåliga aluminiumgrytor med tunn botten och teflonpannor med spruckna ytor. Inklämd i en hörna står en alldeles för liten skärbräda.

I återupprättandet av vardagen ligger att låta det vardagliga få kosta. Det är faktiskt svårare än det låter, eftersom en lång tradition av förakt för vardagsprylar inte bryts så lätt. Även mindre bemedlade hem brukade förr ha finporstin, som nästan aldrig användes, medan redskapen underprioriterades. Och för inte så länge sedan var det i stort sett omöjligt att som privatperson köpa en anständig kniv i Sverige.

Det som används mest bör också få kosta mest. Köp tre bra knivar om du inte redan har det: skalkniv, kockkniv och brödkniv. Använd inte kockkniven till bröd och diska alltid av knivarna för hand. Köp dessutom ett bra skärpstål om du inte har det. Knivar måste du kunna underhålla skärpan på själv. Lämna gärna in dem då och då på slipning, men se till att du kan hålla dem skarpa själv. Låt knivarna få arbeta på en rejäl skärbräda, åtminstone dubbelt så stor som standardmättet i svenska hushåll. Plast eller trä

är en smaksak. Trä kan vara något svårare att hålla rent, men i båda fallen är det viktigt att skrubba dem ordentligt rena så snart du skurit kött eller grönsaker på dem. Skaffa ett par rejält tjockbottnade kastruller, det har du igen flera gånger om när du upptäcker att det inte alls är lika lätt att bränna vid saker i dem. En rejäl stekpanna är guld värd. Titan eller gjutjärn går bra, undvik teflon. Med en sådan redskapspark har du en grundtrygghet som du sedan kan bygga ut om du vill, med sådana redskap som du vet med dig att du faktiskt använder.

### **Dä bar' å åk**

När allt finns där, när idégivaren och planeraren sköter sitt, är det lätt att *göra*. Så är det också för maten inklusive matlagningen och ätandet – såvitt man inte har för otränade muskler eller för oövade handgrepp. Då går vare sig matlagning eller utförsåkning som en dans. Det är »arbetaren« som skapar den slutliga skillnaden mellan ett matmoras och ett fungerande kosthåll.

## 7. MATRELATIONER

Runt ett matbord sitter det en samling människor. Alla är olika klädda, och ingen reagerar över det. Det är självklart att man skall få uttrycka vem man är genom sin klädstil. Om alla skulle ätit olika mat vid matbordet hade det däremot uppfattats som oerhört konstigt. Åtminstone om det skett i hemmet eller vid en fest. I en personalmatsal med medhavda lunchlådor kan det få passera. Men varför är det så viktigt att äta tillsammans, och gärna samma mat? Mat är ju faktiskt bland det allra mest personliga man kan tänka sig, något som du och bara du skall stoppa in i din alldeles egen mun och låta passera genom hela din kropp.

### Den allra första gemenskapen

Den ursprungliga mänskliga gemenskapen, klanen eller flocken, baserades mera på mat än på gener. Det som höll samman gruppen var den outtalade överenskommelsen att man delade den föda som man kom över med de andra. Man skaffade mat tillsammans och hjälpte därför varandra också med andra livsnödvändigheter.

Fortfarande är det viktigt att dela mat med andra, men i allmänhet är det inte överlevnad utan sociala relationer som gör maten betydelsefull. Att dela en måltid utgör en central del både i religiösa och icke-religiösa gemenskaper.

I allt från den kristna kärleksmåltiden över Rotarylunchen till fruktstunden på dagis används mat för att skapa samhörighet mellan dem som äter tillsammans. Ordet kompanjon har som ursprungsbetydelse den man delar bröd (pan) med. Den gemensamma familjemåltiden tillmäts fortfarande en stor betydelse, trots att den gemenskapen inte längre är en arbetsgemenskap som kräver att familjemedlemmarna befinner sig på samma plats.

Viljan att trygga förutsättningarna för att kunna äta sig mätt är förmodligen den starkaste drivkraften av alla. När de första civilisationerna uppstod runt de stora floderna skedde det på grund av att floderna gav förutsättningar för att många människor kunde leva på liten yta, året om. Det enda komplement som krävdes var en organisation som gjorde att många människor samordnat arbetade med att reglera bevattning och hantera översvämningar. De flesta samhällssystem har allt sedan dess haft som första uppgift att ordna med matförsörjningen till invånarna. Att jordbruket fortfarande är den klart största utgiftsposten i EU:s budget kan kanske ses som en kvarvarande reflex från tidigare samhällsordningars prioriteringar.

### Vi och dom

Upplevelsen av att höra ihop med andra människor via maten, behöver inte hänga ihop med några särskilda historiska eller geografiska gränser. För den enskilde är känslan av att dela samma *matkultur* det viktiga. Det gäller alltså att ha något slags gemensam uppfattning om hur mat bör vara, ätas, lagas och smaka. Ordet matkultur används

ofta som om det fanns en uppsättning maträtter som tillsammans utgjorde svensk eller finsk eller japansk matkultur. Men inte skulle den svenska matkulturen försvinna genom att ingen längre åt kåldolmar eller ärtsoppa. Det är ju inte vad man äter, utan att man äter på ett liknande sätt som avgör om det finns en matgemenskap att tala om. Kåldolmar kan mycket väl bytas ut mot spaghetti och kebab utan att samhörighetskänslorna försvinner.

Kärnan i matkulturen är snarare hur »riktig mat« definieras. Vad anses vara ätligt och oätligt? Människan är en allätare med närmast oändliga möjligheter att variera sig. Det är inte biologin utan kulturen som bestämmer om man kan eller inte kan äta insekter eller ormar. Vad som skall betraktas som normalt eller onormalt utgör en *social* överenskommelse mellan människor. Uppfattningar om vilka typer av mat som inte kan blandas (t. ex. kött och fisk i samma rätt), vilka som bör ätas till frukost men inte till middag (t. ex. gröt), vad som passar till vardags men inte till fest (t. ex. falukorv) och vad som passar för barn men inte för vuxna (t. ex. slickepinnar) är andra sådana definitioner som tillsammans utgör basen i en matkultur. De människor som delar uppfattningar om vad som är mat och hur den skall ätas och som dessutom är övertygade om att dessa uppfattningar är självklara och naturliga känner att de hör ihop. Åtminstone när de konfronteras med andra som inte följer reglerna.

Frankrikes president Jacques Chirac lär inför beslutet om vilken stad som skulle tilldelas OS år 2012 ha sagt att det vore orimligt att lägga spelen i London eftersom Eng-

lands enda bidrag till gastromin var galna ko-sjukan. Detta må vara sant eller bara en skröna – det är under alla omständigheter ett slående exempel på hur mat kan användas som ett verktyg för att skapa en känsla av »vi mot dom«. Normala mot onormala, sofistikerade mot tölpaktiga. Kineser som äter hundar, japaner som äter rå fisk och afrikanska infödingar som äter levande aphjärnor tillhör några av de mest effektiva bilder som frammanats för att få européer att känna sig som de mest civiliserade.

Matkulturer är inte bara geografiska. Också sociala gemenskaper och klasstillhörigheter ringar in sina matkulturer. Svamp, hästkött och kräftor ansågs oätligt av den svenska allmogen, medan adel och borgare mycket väl kunde tänka sig att äta dem. Att fnysa åt plankstekar är inget neutralt smakomdöme (det finns det knappast något som är) utan ett sätt att visa var man hör hemma i samhället, liksom det är att ondöra sig över Östermalmsfruarnas tillgjorda bordsmanér. Få tillställningar är så bra som middagsbjudningar på att skilja mellan dem som hör hemma i de fina salongerna och dem som i bästa fall klarar sig hjälpligt genom att kika på grannarna och i värsta fall begår skrattretande misstag som att spetsa smörkulor med hummergaffeln.

Eftersom mat är så bra på att skapa både gemenskap och uteslutning är ryktena om matkulturernas nära förestående uppslukande i en global snabbmatsundergång säkert överdrivna. Däremot blir matkulturer, precis som andra gemenskaper, allt mindre platsbundna. Samhörigheten med andra svenskar genom maten kommer inte att bli lika tydlig som



Om du undrar varför stämningen blir så tryckt när någon inte vill ha kaffe, när den nyblivna tonårsvegetarianen ratar mormors köttbullar eller glutenallergikern sitter med sin torra kaka vid kaffebordet, så är skälet att måltidens gemenskap har spruckit i dessa situationer. Tonårsvegetarianen skulle förmodligen inte alls hålla med om att hon (låt oss anta att det är en hon i det här fallet) genom att rata köttbullarna sagt att hon inte vill ha med mormor att göra. Hon har ju inte alls något emot mormor utan tycker bara det är förkastligt att äta levande varelser och understödda massmord, och dessutom har hon svårt att förstå varför någon annan blandar sig i vad hon äter. Viljan att markera jaget har vid detta tillfälle blivit viktigare än att markera samhörigheten med de andra runt matbordet. Hur det tas emot kan naturligtvis variera mellan olika situationer och påverkas av gruppens attityder. Det som för vissa fungerar som en positiv signal om att man har integritet och ett starkt jag kan i andras ögon förefalla mest som ett sätt att spela märkvärdig.

Det är lätt att hamna i situationer där man känner sig tvingad att tona ner det egna jaget för att smälta in i gemenskapen. Att hitta en balans mellan att låta maten få skapa relationer samtidigt som den skapar identitet är svårt. Som väl är finns det andra sätt än mat att visa upp vem man är. Däremot finns det få andra sätt som är så bra på att skapa relationer som just det gemensamma ätandet. Detta vet både kungligheter och politiker som måste klara av att alltid äta »allt«, det vill säga lite av varje, för att inte genom maten förstöra relationerna. Men det måste också få finnas

andra områden, även i vardagen, där det egna jaget kan få komma fram. Ett bra exempel på detta är matvanor vid frukost. Där går det alldeles utmärkt att äta gröt vid sidan om någon som äter filmjök, en annan som äter smörgås och en tredje som äter frukt. Vid middagsbordet hemma skulle en sådan variation vara störande, framför allt för den som var tvungen att servera fyra olika rätter. Däremot går det bra på restaurang.

Det är inte så konstigt att det lätt blir konflikter kring matbordet. I bondesamhället fanns ofta både familjegemenskapen och arbetsgemenskapen samlade vid samma matbord. Släkt och vänner bodde också i allmänhet i närheten och kunde inkluderas vid de tillfällena då det ansågs lämpligt. Men sedan dess har gemenskaperna flyttat till olika platser. Familjeliv och arbetsliv har delats upp i olika sfärer och platser. Det kommer tillfällena då det gäller att välja mellan vilka relationer man vill markera: relationer med föräldrar, barn, partner, arbetskamrater, vänner, eller kanske förtryckta människor i andra länder ...

### **Matens omsorgsförmåga**

Hur ofta har du inte försökt ta hand om någon med hjälp av mat? Kanske serverat frukost till din älskade, lagat middag till den utarbetade, stoppat godis i den ledsna barnamunnen och tagit fram te och skorpor till den sorgsna vännen eller arbetskamraten? Mat är jättebra på att visa uppskattning med, att skämma bort med, att trösta med. Det finns kvinnor i parförhållanden som lagat mat dagligen i femtio år men plötsligt slutar då deras makar dött. De

lagade inte mat i första hand för att äta och än mindre för matlagningens egen skull. De gjorde det för att ta hand om någon annan (vilket naturligtvis också var att ta hand om sig själv).

Om du känner otillfredsställelse över hur maten fungerar i din vardag, kan det mycket väl bero på att du inte känner att du lyckas förmedla tillräckligt med omsorg med maten. Få känslor är så angenäma och konstruktiva som att *vilja varandras väl*. Men man kan också bli till offer för de känslorna: »Eftersom jag inget hellre vill än att Kalle skall få en rolig utflykt, måste jag nu göra hans fantastiska matlåda fast klockan redan är tolv på natten och kroppen värker av sömnbrist.« Då är det inte mycket till omsorg längre. Det gäller att hitta den där balansen, där omsorgsbehoven kan tillfredsställas utan att bli tärande, både för givaren och mottagaren.

### Maten på insidan och utsidan

Relationer har man inte bara med andra utan också med sig själv. Eftersom vi västerlänningar vant oss vid att själen och kroppen är två olika storheter ägnas det en massa tid och ork åt relationen med den egna kroppen. Det går inte att gå förbi ett tidningsstånd utan att slås av rubriker om nya fantastiska sätt att äta för att kroppen skall se bättre (mindre) ut. Och visst, även om dieterna i allmänhet bara gör ont värre, vore det dumt att förneka att kroppens utseende till en del bestäms av vad den får att äta. Men ännu viktigare för kroppen när det gäller mat är nog ändå hur det *känns*, där på insidan.

Nog är det konstigt att man i matsammanhang lägger så mycket vikt vid kroppens utsida men så relativt lite vid insidan, både när det gäller kroppsliga och mentala funktioner. Det finns andra sätt än mat att påverka utsidan (som exempelvis rörelse och muskelbelastning), men det finns inget som påverkar insidan lika mycket. Låt därför kroppens insida bli kompassen för mathållningen. Om de insides funktionerna förbättras, så följer ofta utsidan med. När vi pratar om insidan menar vi både rent kroppsliga funktioner, som hur magen, munnen och tarmarna känns och mår, och hur humör och känslor följer med. Mat ger alltid energi i form av kalorier, som är just ett energimått och inget annat. Men det finns också anledning att fundera över ett annat energimått hos maten, nämligen hur mycket energi du får av den, det vill säga hur trött eller pigg du blir.

## 8. MAT ÄR MAKT

Ingen är mera maktlös än den som inte har mat och vatten och ingen mera mäktig än den som kan kontrollera andras tillgång på föda. Kampen om makten över maten har genom historien lett till både krig, nya civilisationer och uppkomsten av olika politiska rörelser.

Hur man äter har alltid hängt ihop med vilken position man har i samhället. Längre var volymen det effektivaste sättet att markera att man hade det gott ställt. Den som var rik och mäktig hade den största visthusboden och kunde äta mera och bättre än den fattige. Viss mat var dyrare och därmed mera eftertraktad än annan. Kött, smör, socker, vetemjöl och kryddor stod på den rike mannens bord medan den fattige fick hålla till godo med potatis, rovor, gröt och saltsill (i bästa fall). I Halland hade den fattige också lax på bordet, eftersom den fanns i så rikliga mängder att den betraktades som skräpmat.

I takt med att matproduktionen har blivit alltmer effektiv och välståndet ökar, blir mängden mat allt mindre viktig. Rikedom markeras inte längre med volym utan med finess. Trendmedvetenhet, fina råvaror, kroppskontroll och en vurm för både det exotiska och det traditionella används av de välbemedlade för att markera skillnaden gentemot dem som åker till de nya lågprisvaruhusen och köper läsk

för tre kronor litern. Fetma har blivit en omvänd klassfråga i rika länder, det är bland de fattigaste som övervikt är mest vanlig. Den gamla drömmen om det goda livet, att kunna konsumera mängder av socker, kött, fett och bröd, har förverkligats och samtidigt blivit till en mardröm. Maten visar alltså fortfarande var man hör hemma på samhällsstegen, vem som har makt och vem som är utan.

Också i det lilla livet, i vardagen, vilar makten i maten. I förra kapitlet skrev vi om hur bra mat kan vara om man vill visa omsorg om andra, och hur denna omsorg lätt kan bli till ett ok, något man tar på sig fast man känner att man inte orkar. Men varför är det så svårt att sluta servera frukost till barn som egentligen blivit stora nog att klara sig själva eller att ordna med middag till resten av familjen fast man inte själv skall äta? Förmodligen för att det mitt i omsorgen, som verkar så oegennyttig, vilar just en makt. Att laga mat till någon, att bestämma att Kalle skall äta torsk fast han mycket hellre vill ha korb med bröd, är faktiskt en form av maktutövning. Den som kontrollerar maten kan bestämma inte bara vilka näringsämnen utan också vilka värderingar den som äter maten skall få i sig. Den som serverar hemlagade kåldolmar serverar inte bara köttfärsfyllda kålblad utan en hel världsbild. Kåldolmarna och alla andra maträtter som man lagar och vill att någon annan skall äta är ett försök att uppfostra, att få de andra att begripa hur ett anständigt liv bör se ut, vad som är viktigt, rätt och riktigt.

Den oro som så många föräldrar känner inför den mat som barnen får i skolan och på fritids bottnar nog mycket



i en känsla av maktlöshet över att någon annan skall kunna bestämma vad barnen skall få i sig. Samma känsla av maktlöshet kan uppstå när man serverar industritillverkad mat hemma, då man ju inte fått möjlighet att ingjuta sina egna värderingar i det som serveras. Kan jag verkligen lita på att industrin vill mina barn väl? Denna tvekan är något som företagen är väl medvetna om. De personliga tilltal man försöker frammana genom att döpa sina produkter till »Familjen si och så« eller »Mormors bästa« är tappra försök att försöka förmedla en känsla av att fabrikanterna bryr sig om just dig eller dina barn.

Ibland blir det uppror mot makten. Att tonåringen vill fly från matbordet i köket till pizzerian och slösa bort sin veckopeng på något han eller hon kan få hemma behöver inte alls bero på att maten hemma smakar sämre än pizzen. Flykten är en del av skapandet av en egen identitet, där viljan att bestämma själv, också över ätandet, behöver tillfredsställas.

Eftersom kroppen rent fysiskt öppnar sig för omgivningen under en måltid är själva ätandet på sätt och vis en kapitulation för omvärlden. Efter måltiden är man inte exakt samma person som före. En vägran att äta kan kännas som en garant för att inget tillåts inkräkta på den egna kroppen. Kontrollen över kroppen blir därmed inte hotad. Men sanningen kvarstår för alla: det går inte att överleva utan den relation med yttvärlden som maten utgör. På motsvarande sätt kan en önskan om fler eller bättre relationer med omgivningen resultera i ett överdrivet matintag. Tröstätaren är i allmänhet ensam (eller känner sig

åtminstone ensam), och maten fungerar som en ersättning för andra relationer med omgivningen.

### **Mat, män och kvinnor**

Mat och matlagning är tydliga könsskapare. Det finns typiskt manliga maträtter som biffstek, gubbröra och fläskstek, och typiskt kvinnliga som pocherad fisk, laxsallad och räkomelett. Skillnaderna mellan vilka maträtter kvinnor och män beställer på restaurang är inte längre så stora. Däremot förväntas kvinnor äta mycket mindre än män. Bantning har blivit något typiskt kvinnligt, men så har det inte alltid varit. (William Banting, som gav upphov till ordet, var man. Till en början var det också framför allt män som praktiserade hans idéer.) Trots att både övervikt och överviktsrelaterade sjukdomar är vanligare bland män än bland kvinnor, har könsladdningen i ätandet gjort det nästan nödvändigt för en kvinna att banta, medan det är svårt för en man att hålla diet och samtidigt bibehålla sin manlighet. De nya populära dieterna med lite kolhydrater och mycket kött och fett har förmodligen blivit populära på grund av att de innehåller så många typiskt manliga ingredienser. Det har gjort det möjligt för män att hålla dessa dieter utan att få alltför stora sociala problem.

Matlagning är ännu mer könsbundet än mat och ätande. Eftersom matlagning så tydligt definierats som kvinnligt, har män som av olika anledningar ändå lagat mat skapat strategier för att skilja ut sig gentemot kvinnliga matlagare. Sällan blir detta tydligare än i ett klassiskt restaurangkök. Uppdelningen mellan det manliga varmköket

och den kvinnliga kallskänken var mycket strikt, och där hängde det också med en skillnad i status. Om det överhuvudtaget behövde motiveras varför kvinnor hörde hemma i kallskänken, var argumentet att de inte klarade av stressen i varmköket. Kvinnor behövde nämligen en jämnare arbetsbelastning, sas det, där de slapp att ha för många saker i huvudet samtidigt. Det klarade de inte riktigt av ... Ett lika dåligt argument som att den påstådda oförmågan att hålla många bollar i luften hos män skulle diskvalificera dem från barnpassning. Det är först de senaste åren som det blivit vanligt med kvinnor också i varmköken och fortfarande är kocktävlingarna påtagligt mansdominerade.

Ibland blev det dock nödvändigt att blanda män och kvinnor. Vid tiden för julbord fick kallskänken förstärkas med personal från varmköket, eftersom det mesta som då serveras består av kallskuret. Att som kock gå in i kallskänken innebar emellertid en risk för att förlora i rang: man tvingades utföra uppgifter som man inte var van vid och därtill hade man en kvinnlig chef. Men även i kallskänken fanns det som väl var en del arbetsuppgifter som kunde passera som manliga. Att bena ur fårfiolen och skiva revbensspjäll, hederliga manliga köttträtter med ett stänk av vildmark och viking, var naturligt att ta itu med, men att skiva gravlax eller spritsa kaviargrädde på ägghalvor var mera tveksamma arbetsuppgifter. Att hacka lök med den stora kockkniven kunde på samma grund accepteras, däremot inte att göra konfekt. Att skiva skinka och annat kallskuret gick an, för då fick man åtminstone använda en stor maskin.

## Delad makt eller dubbel maktlöshet?

I restaurangköken har könsuppdelningen de senaste åren luckrats upp, om inte annat beroende på att det inte finns resurser till att ha så många anställda att det går att dela upp köket i separata enheter. Också i hemmaköken har männen gjort stora inbrytningar. I dag är faktiskt unga män mer intresserade av matlagning än jämnåriga kvinnor. Men frågan är vad »att vara intresserad av matlagning« egentligen betyder. Att ha matlagning som hobby är något annat än att laga mat för att det är nödvändigt. Det har ju sedan länge funnits tillfällen då män lagat mat också i hemmet, särskilt när matlagningen sker ute i trädgården och grillen tas fram. Då blir det en uppvisning och det är fullt accepterat, ja närmast ett krav, att mannen tar på sig grillvantarna och lever ut i excesser med avancerade marinader och glaceringar. Men varken grillningen eller lördagsmatlagningen behöver ha särskilt mycket att göra med ansvaret för maten.

En kvinna som står fjättrad vid spisen är en kraftfull metafor för maktlöshet. Den traditionellt kvinnliga rollen som matlagare innebär en bundenhet till hemmet och en uteslutning från mycket av den offentliga sfär där bland annat den politiska makten har sitt centrum. Att mäns våld mot kvinnor ofta motiveras med påstådda fel begångna av kvinnan i samband med måltider är ett exempel på hur matlagning i hemmet spelar roll för den kvinnliga underordningen.

Kvinnors dubbla ansvar, att både förvärvsarbeta och ta hand om hemmet, brukar framhåvas som en av de vanli-

gaste orsakerna till att så många i dag går in i väggen. Samtidigt utgör kontrollen över maten och matlagningen en möjlighet till motstånd och makt. Den som kontrollerar maten har en betydande makt över hemmet och över dem som bor där. Förmodligen är det därför som det är så svårt att lämna ifrån sig den absoluta makten, som man kan ha som ensam köksansvarig. Ingen tjänar emellertid på en strikt uppdelning. Den potentiella dubbla makt som den förvärvsarbetande kvinnan ser ut att ha fått blir en maktlöshet på grund av överbelastningen. Och mannen, som inte längre har makt som den ensamme familjeförsörjaren, men inte heller som en av de ansvariga för hemmet, kan mista känslan av meningsfullhet. Om makten, både över hemmet och över offentligheten, skall kunna avkönas, krävs det inte bara att män lagar mat, utan också att det sker något i synen på ansvaret för hemmet.

### **Makten hos maten i sig**

Det krävs inte så mycket eftertanke för att inse att inte bara människor utan också döda ting utövar makt. På individer, grupper och hela samhället. Så länge inte tingen finns med är det människorna som ensamma bestämmer. Men när väl olika företeelser (saker, rutiner, strukturer) är på plats, kan de utöva makt lika väl som människorna.

Tittar du dig omkring i ditt hem kan du känna hur saker liksom talar till dig. Inte på något mytiskt eller mystiskt sätt men väl i kraft av att de representerar en mängd gjorda val, investerad tid, minnen och förväntningar. Saker väcker känslor och tankar och ändrar rutiner och möjligheter. De

senaste åren är det mobiltelefonen, e-post och internet som har vänt upp och ner på många människors liv – bara detta *att* tekniken finns gör att man lever annorlunda, tänker annorlunda, förväntar sig något annorlunda. Längre tillbaka var det mobilklockan (armbandsklockan, västuret) som förändrade den tillvaro som hade styrts av de rumsfixerade klockorna (vällingklockan, fabriksklockan). I mat-sammanhang har exempelvis blotta existensen av färdigrätter, kaffekokare och mikrovågsugnar gjort att ingen längre som förr kan stoltsera med att de knappast sätter sin fot i köket och inte ens kan koka ett ägg.

Det är inte bara redskapen, tekniken och omfördelningen av matlagning i tid och rum som utövar makt – det gör också maten. Tiden och omsorgen investerade i planering, inköp och uppläggning konserveras i själva maten och signalerar: »Ser du oliverna, de är till dig, det är bara du som tycker om dem!«, »Med alla dessa nyttigheter i magen kan du väl inte längre känna dig så trött?«, »Det här blir typiskt en långpratarlunch«, »Så mycket fisk – då blir det nog fiskpudding i övermorgon!«, »Så torrt och tråkigt och smaklöst – varför alls äta?«. Nästa gång du sätter dig att äta, så börja med att lyssna till maten. Oj, vad den bestämmer fast den inte kan prata med oss.

## 9. ATT TALA MED MAT

Har du någon gång fått en kladdig karamell i handen och mött ett par tindrande barnögon? Har du sedan varm i hjärtat stoppat in den kladdiga karamellen i munnen och undrat vad det är för något odefinierbart som fastnat på karamellen och som irriterar svalget? Om du gjort det har du förmodligen känt dig rätt lycklig. Det som är trevligt med att bli nedkladdad och med att suga på en karamell som inte smakade gott ens innan den fick barnsaliv och damm på sig är det som barnet ville berätta med karamellen: Jag tycker om dig!

### Mat med och utan innehåll

Mat är ett språk som människor ständigt använder sig av för att berätta vad de tycker, vad de vill och vilka de vill vara. Maten kommunicerar inte minst känslor. Barnet med den kladdiga karamellen hade redan med modersmjölken (bokstavligt talat) lärt sig att föda signalerar gemenskap. Men det finns många sorters gemenskap och ibland kan även goda intentioner missförstås, och det går inte att använda vilken mat eller dryck som helst. Att bjuda på kaffe är det kanske vanligaste sättet att inleda en bekantskap, både privat och arbetsmässigt. Det är ingen slump att möteslokaler över hela landet fylls av kaffetermosar och

bullar, det är ett beprövat sätt att verka välkomnande på ett inte alltför intimt sätt.

Kaffe är också ett bra sätt att välkomna en ny granne. Inte minst den som är försäljare eller vald till förtroendeuppdrag måste vara en van kaffedrickare. Om personvalssystemet slår igenom fullt ut i Sverige kan den icke kaffedrickande minoriteten i landet behöva kvoterats in i riksdagen. En norsk antropolog, Runar Døving, har beskrivit vådan av att inte dricka kaffe i tjänsten. Att träda innanför tröskeln till andras hem genererar automatiskt ett erbjudande om en kopp kaffe. När han inte ville ha vare sig kaffe eller te utan bara ett glas vanligt vatten, vatten från kranen, underminerades förtroendet. Mineralvatten, saft eller mjölk kunde till nöds ha fått passera. Men inte kranvatten, där gick gränsen.

Ibland räcker det inte ens med kaffe. Barn brukar erbjudas glass, godis eller läsk av en vuxen som vill visa sig snäll. En arbetskamrat som man behöver kommunicera extra mycket med kan det vara värt att äta lunch med. Och en tilltänkt sexualpartner uppvakts allt som oftast med frågan om han eller hon vill komma på middag. Observera: man bjuder inte på glass, åtminstone inte sedan tonåren passerats.

I allmänhet brukar kalorität mat vara ett säkert tecken på att man bryr sig om: allt efter omständigheterna kan det vara tal om kakor, glass, godis, våfflor med vispgräde, hummersoppa, smörsåser, mögelost, chokladpudding eller pannacotta. Att bjuda på sallad är däremot vanskligt, åtminstone i ett nytt förhållande. Antingen riskerar man

att framstå som asketisk eller sända ut budskapet att den man bjuder borde hålla nere på kaloriintaget.

Även tillagningen är en del av språket. Den som bjuder på pulverkaffe framstår som mindre engagerad än den som har gjort »riktigt« kaffe. Och en hembakt kaka till kaffet är åtminstone numera, när köpekakorna har mist sin forna glans, helt klart en signal om att här är en person som bryr sig. Vid middagsbjudningar finns det striktare koder. Människor som bjuds på hämtpizza kan bli förnärmade över hur värdarna inte ens bemödat sig om att laga mat. Förmodligen hade inte reaktionen blivit densamma om värdarna beställt cateringmat från en lyxrestaurang, trots att inte heller den maten varit hemlagad. Då hade exklusiviteten istället signalerat pengar, ansträngning och omtanke.

### Att svara när någon talar med mat

Det är inte bara den som bjuder som behöver lära sig koderna. Det gäller också för mottagaren att kunna svara ordentligt. Genom att ta emot födan svarar man ja på inviten. Man visar att man accepterar den andra personen. Ibland kan svaret behöva förtydligas genom att man bara accepterar den andre som del av en mindre intim relation än vad inviten ursprungligen kanske var tänkt till. Men steget därifrån till att helt avvisa den andres erbjudande om att dela mat är stort, eftersom man då säger att man inte vill ha med den andre att göra överhuvudtaget.

### Att berätta vem man är

Mat kan vara ett bra sätt att tala om vem man är. Den enorma försäljningsökning av köksredskap och inredning som skett de senaste åren är inget svar på ett verkligt behov, eftersom det lagas mindre mat hemma nu än förr. Det är mer ett sätt att visa upp sig som en person eller en familj som är intresserad av matlagning. Och det har blivit fint.

Det går också bra att visa vem man är genom att handla på ett visst sätt. Genom att välja vissa livsmedel och maträtter kan man visa att man är en kvalitetsmedveten, miljöengagerad, sofistikerad, mångkulturell, generös, traditionsbevarande, sparsam, kroppsmedveten eller för den delen att man är någon som tycker att mat är överskattat. Man visar helt enkelt upp vilken smak man har. Smak är ju inte bara någonting man kan *få* (i munnen), utan också något man *har*. Jag har god smak, men grannarna som tycker om korv, kassler och billigt vin är smaklösa. För att inte tala om amerikaner och engelsmän och deras dåliga matvanor. Och så vidare. Och för att visa upp att just jag har god smak kan jag bjuda på ostron, kalvbräss och choklad med extra hög kakaohalt. Sedan kan jag se ner på dem som (inte utan orsak) tycker att ostron påminner om en klump snor, kalvbräss om fläskkorv (fast smaklösare) och att chokladen är så besk att tungan krullar sig i munnen.

Att just delikatesser är bra på att markera vem man är kan bero på att det äckliga ligger nära det delikata. Många delikatesser har egenskaper som gör att de lika gärna skulle kunna klassificeras som oätliga. Ostron äts levande, sur-

På reklambyrån

# DET GYLLENE ÄGGET!



Några miljoner senare:



strömning är rutten, ålen är en ormliknande asätare, gåslevern en sjukdomsangripen inälva från ett övermatat djur och så vidare. Om man skall tänka sig en smakskala är det bättre att tänka sig den som en cirkel där det godaste och äckligaste möts i en punkt i periferin snarare än som en rät linje där det goda och äckliga befinner sig i olika ändar. Det krävs en hel del självförtroende och en stark social position för att kunna definiera gränsen mellan det goda och det äckliga.

### Ett symbolspråk

Att äta en korv utanför en stormarknad tillsammans med ett litet barn kan inge en märklig känsla. Korven är troligen inte särskilt god, brödet på samma gång torrt och svampigt, och miljön runtomkring minst sagt torftig. Men det kan ändå inge en hemkänsla att i all anspråkslöshet dela en korv med ett litet barn, omgiven av pensionärer på rullatorer som väntar på den färdtjänst som kanske kommer. Det blir en tyst, men ändå uttalad gemenskap, där korven fungerar som hälsningsfras.

Mat har ett högt symbolvärde. På stormarknaden ligger symboliken kanske framför allt i anspråkslösheten; här är det inte så noga, vi är ändå på väg var och en åt sitt håll, så vi kan vistas tillsammans utan krav på vare sig korrekt uppförande eller på att markera status. I andra sammanhang är symbolspråket mera högrävande. Heidenstam skaldade om svenska krusbär och dill, sill och kräftor på ett sätt som fortfarande kan få ögonen att tåras på utlands-svenskar.

Logiken i symbolspråket går sina egna vägar. Svensk mjölk skall det vara, tycker de allra flesta svenskar. Där- emot får osten gärna vara importerad, och att den görs av samma mjölk som man aldrig skulle få för sig att dricka har ingen betydelse. När det gäller yoghurt verkar ursprunget vara helt betydelselöst. Finsk, fransk och dansk yoghurt trängs i de mejeridiskar där annan mjölk än den svenska har oerhört svårt att ta sig in. Som Fredrik Lindström påpekat är det i de flesta sammanhang fint att vara osvensk och uppskatta exotiska maträtter, men sätter du ordet osvensk framför ordet kötthantering, så höjs genast stopp-och-belägg-flaggor.

### Vad man talar om

Ett sätt att reflektera över vad människor språkligt brukar uttrycka kring mat kan vara en snabb jämförande sökning på Google. Titta på följande tabell:

Sökord	Antal träffar (miljoner)
Mat	147
Barn	122
Recept	19
Föräldrar	9
Bantning/banta	3
Matlagning/laga mat	1
Kalorier	0,8
Matlagningsredskap	0,5
Diet	0,2
Näringsinnehåll	0,1

Man kan länge fundera på varför det skrivs mer om mat än om barn, mer om bantning än om matlagning och dubbelt så mycket om recept som om föräldrar. Och samtidigt: det skrivs ju så mycket om allt att det både räcker och blir över.

### **Vad man inte talar om**

En anledning till att maten gör många osäkra i dag är att förändringar kommit så snabbt att sändar- och mottagarfrekvenserna inte hunnit synkroniseras. Vad signalerar det att bjuda på wokad mat? På sushi? Är jag kanske helt plötsligt tråkig om jag bjuder på hummer och oxfilé på nyårsafton och inte den goda smakens väktare som jag var för tio år sedan då jag bjöd på exakt samma meny?

Om du inte tycker om att dina barn äter för mycket färdiglagad mat, så är du knappast ensam. Ofta rationaliseras detta obehag till att gälla näringsinnehållet. Men färdigmat kan vara både bättre och sämre än din hemlagade. Det finns ingen automatisk koppling mellan näringsinnehåll och vem som har tillagat maten. Kanske ligger det egentliga problemet i att färdigmat strider mot invanda övertygelser om att en bra förälder bör laga maten själv.

Vad vinner och förlorar du egentligen som förälder på att servera den där färdigmaten? På pluskontot ligger att du får mera utrymme för att hinna med sådant som lek, läxhjälp, minskad stress och mera sömn. Det innebär att du slipper en tillvaro där en förälder är låst vid spisen stora delar av dygnet. På minuskontot ligger att dina barn inte får vara med och lära sig hur mat lagas. Men ingenting av

detta kommer ju fram så länge du tror att din olust inför det färdiglagade bara handlar om det näringsmässiga.



## 10. MAT FÖR FÖRTRYCKTA



Det blir torftigt när mat reduceras till att handla om kroppsvikt eller midjemått. Det blir trist om du bara tänker på kostcirkeln, näringsämnen och kalorier. Och det blir tråkigt om du mäter vegetabilier kontra annan mat, färdiglagat kontra hemlagat, de senaste piffiga recepten kontra de näst senaste. Men hur kommer du ur dessa resonemang och jämförelser?

För att kunna tänka och samtala om mat utifrån egna upplevelser, behöver man först och främst komma underfund med att sådana egna upplevelser faktiskt *finns*. De kan inte uttryckas på det språk som man hittar i receptsamlingar, Viktväktarböcker, vitaminrådgivningar eller BMI-tabeller. Och har man inget språk för sina egna matupplevelser är man hänvisad till att tiga om dem.

Paolo Freire skrev år 1970 i boken *Pedagogik för förtryckta om tystnadens kultur*. Hans utgångspunkt var analfabeter i Sydamerika och deras skenbara likgiltighet och oförmåga att sätta något emot det som uttalades av de tongivande grupperna, de som visste, de som hade språket. Sitt eget språk. Om någon i gruppen av analfabeter försökte förvärva de andras språk hjälpte det föga. Då fick han bara syn på sig själv med deras ögon och blev då dubbelt föraktlig, också i sina egna ögon. Därför var det bättre att

tiga. Det var så *tystnadens kultur* bredde ut sig.

Vi menar att det kan vara likadant med maten. Många får helt enkelt ingen ordning på sitt förhållande till den, för så snart de försöker tänka på mat eller uttrycka sig om mat kommer självföraktet fram. På de språk som finns tillgängliga framgår det att de äter fel, lagar mat på fel sätt, inte klarar att hålla vikten eller gå ner i vikt, förstör sina egna eller sina barns tänder, inte hushållar tillräckligt med matpengarna, inte gör tillräckligt komplicerade rätter, inte ... Utifrån sådana utgångspunkter kan man inte tänka fram förbättringar. Det enda möjliga är att tiga och förtränga och gå in i *tystnadens kultur*.

Första steget för att komma tillrätta med den är enligt Freire att bli *medveten* om dess existens och samtidigt inse att den befintliga korvstoppningspedagogiken byggd på de andras språk inte hjälper till att bryta rådande förhållande. Vad skall man göra med alla lösryckta idealbilder? Och vad skall man göra med alla råd och anvisningar?

Det ges ut ungefär *en bok om mat om dagen* i Sverige, trehundraotjugotvå blev det under förra året. Till detta kommer alla vecko- och kvällstidningar med sina matbilagor. Måltidsakademien, som ger ut en sammanställning av måltidslitteraturen varje år, har delat in utgivningen i olika kategorier. Endast en av de trehundraotjugotvå hamnade i kategorin *Grundkokböcker – Övergripande kokböcker med detaljerad information om matlagning*. Gränsen är förstås inte knivskarp, kanske skulle också någon av bakböckerna och någon av barnkokböckerna kunna passa in i kategorin. Men det är hur som helst en försvinnande

liten del, *omkring en procent*, som är tillägnad arbetaren i oss.

Planering, själva grunden för både fest- och vardagsmatlagning, har inte ens fått en egen kategori. Men boken *Kloka hemhjälpen* hör dit och möjligen också en bok om barnkalas. Det är allt. *Ungefär en procent här också*.

Sedan finns det över hundra kokböcker med färgglada receptbilder som är skrivna för att *inspirera*. Idégivaren blir alltså övermatad. Visst finns det recept i många av dessa färgglada kokböcker, men de är inte primärt ägnade att vara manualer för arbetaren i köket, inte heller för att vara stöd åt planeraren som kan lära sig att bli arbetsledare.

Fyrtioåtta av de trehundraotjugotvå böckerna handlar om *mat och hälsa*. Att den matrelaterade ohälsan är ett stort problem är helt klart, men frågan är hur mycket man blir hjälpt av bokfloden. Det är inte lätt att navigera bland alla mirakelkurer, med en massa profeter som vet precis hur det egentligen är och vad man blir sjuk och fet av. Även bland de seriösa författarna finns en irriterande ovana att dra alla över en kam. Det fantastiska med människans förhållande till mat är att det går att leva och dessutom leva väl på synnerligen olika sorters kost. Inuiternas diet med en hög andel animaliskt fett är väsensskild från tropikens jägares och samlares huvudsakligen vegetabiliska föda. Det finns så stora individuella variationer i livsföring, ämnesomsättning och bakterieflora, att det som är bra för den ene inte alls behöver vara bra för den andre. Generella kostrekommendationer är naturligtvis bra för att säkra en grundläggande standard på industritillverkad mat, på

sjukhus och i skolbespisningar. Men det är långt ifrån alltid som de fungerar för den enskilde. Dessutom *vill* människor så olika saker med sina liv. Så när rekommendationerna presenteras för individer som det enda att rätta sin mathållning efter, blir det fel. Ofta är det dessutom rekommendationer som den enskilde inte känner något behov av. Det är bara du själv som kan avgöra vilken mat du mår bra av. Det innebär att du måste pröva dig fram och lyssna på både din kropp, dina känslor och till signaler från din omgivning.

Vad som behövs är *frigörelse, beslutsamhet och mod* att prova: vad är bäst för *dig*, hur mår *du* bäst, hur fungerar *din* mathållning bäst, hur kan *ni* prova, hur kan *ni* mäta sådant som är viktigt för *er*? Det är ett stort språng att bryta upp från tron på att matrecept, decilitermått, kaloritabeller, kostcirkelar och GI-metoden är det enda som gäller, på samma sätt för alla. För att själv kunna börja styra och ställa i det egna förhållandet till mat behövs det *tankerskap* så att man kan prova sig fram. Detta i sin tur kan leda till större förmåga att använda fler redskap och på så sätt ta hänsyn till de många delar av livet som maten påverkar och bedöma maten utifrån det.

Vi vill här som redskap ge dig *ett antal perspektiv*. Med hjälp av dem skall du kunna uttrycka dig om vad *mat är för dig*. Som bilaga till boken hittar du mätare, ”matometrar”, som kan hjälpa dig att komma underfund med vilka perspektiv som är viktiga för dig och vad dessa i sin tur bygger på. Om du fyller i matometrarna kan du också jämföra dina inställningar med andras. Skillnaderna kan vara stora.

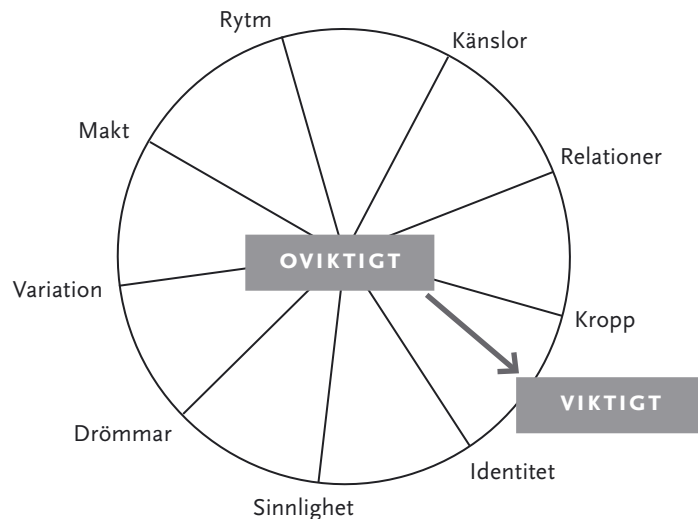
### Perspektiven är:

Känslor  
Relationer  
Kropp  
Identitet  
Sinnlighet  
Drömmar  
Variation  
Makt  
Rytm

### Dialog

När väl tystnadens kultur besegrats, menade Freire, skall inte de tidigare förtrycktas nya språk ta över hela makten och tysta de gamla. Då kommer man ju bara tillbaka till ett ojämnt förhållande. Hädanefter skall det vara *dialog* som gäller.

Har du ett eget grundmurat förhållningssätt till mat kan detta ge särspråken lite rimligare proportioner. Och det i sin tur kan innebära att du också tycker att de blir värda att använda. När du kommit fram till vad som är viktigt för dig beträffande mat finns det nämligen något att mäta både glamorösa kokböcker och anvisningar om balanserad kost mot, och se hur positivt eller negativt de påverkar dig. Vi är med andra ord inte ute efter att ta död på de gamla språken. Det får gärna fortsätta att komma ut både en och två böcker om mat per dag framöver. Vad vi vill är att de skall kunna läsas på ditt matspråk och baseras på hela ditt matalfabet.



Matometern här är gjord som ett hjul med ekrar som du skall sätta kryss på. Tycker du att ett visst *perspektiv på mat* är viktigt för dig, sätter du ett kryss längst ut (10), stämmer det inte alls sätter du krysset i centrum (0), och för de andra perspektiven väljer du en uppskattad position mellan 1 och 9. När du sedan binder samman de olika kryssen, kommer det fram en blomma: den kan bli jämn och fin eller spretig och ful, den kan likna en prästkrage, blålocka, tulpan eller bara något konstigt.

## Matometrar för egeninsikter

Väldigt mycket kring mat och matlagning hör till det omedvetna. Inte kan du förklara i ord varför du blir kaffe-sugen? Visst, det kan vara en vana. Men vad är det som gör att du plötsligt längtar efter gröna ärtor eller fläsk med löksås? Känslan bara dyker upp.

En hel del sådant kan och bör få förbli omedvetet, medan annat mår väl av att komma upp till medvetandnivån. För att lyckas med det introducerar vi här ”matometrar”, enkla mätare som kan hjälpa dig att komma på mer om *maten och dig*. Precis som manometrar ger stora utslag när trycket är högt, skall matometrar ge ett stort utslag för ett visst matperspektiv som är viktigt för dig.

Du har obegränsade möjligheter att välja höga eller låga poäng, och du behöver alltså inte sätta mindre på det ena för att du vill sätta mer på det andra. Inget är fel och inget är heller mer rätt än något annat. Alltihop är till för att du skall komma in i ditt eget matspråk. Och för att du skall reflektera över vad som har vuxit fram. ”Minsann, är det så jag fungerar? Tycker jag att just det är viktigt i min mathållning? Tänk om jag då skulle göra så i stället!”

## Matometrar som samtalsgeneratorer

Den andra användningen är att låta flera fylla i matometrar och sedan sätta sig ner tillsammans och prata om skillnader och likheter. Du kan ta initiativet i familjen, bland vänner eller på arbetsplatsen. Mest värdefullt är det förstås att titta på skillnader och likheter i förhållande till dem som du ofta äter tillsammans med.

Vi har provat – och det fungerar. Matometrarna gör det faktiskt möjligt att snabbt komma till tals med varandra om sådant som vi tidigare inte hade talat om.

### Matometrarna som utvärderare

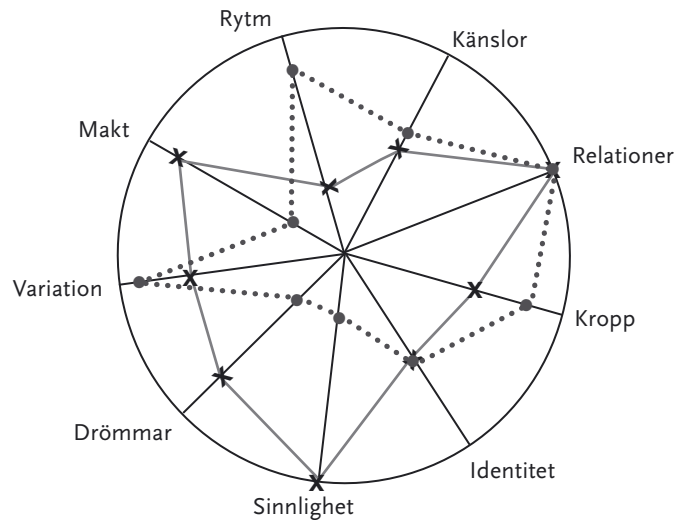
Den tredje användningen är att med hjälp av matometrarna jämföra hur du vill ha det med hur det är. Rita in hur du tyckte att den nyss avslutade måltiden, din matdag, matvecka eller ditt matår var, utifrån samma perspektiv som när du fyllde i vad du tyckte var viktigt. Jämförelsen visar dig vad som kanske inte blev som du ville.

Nu kan du börja arbeta dig framåt så att de två blomorna börjar likna varandra lite mer. Förhoppningsvis kan du också ta hjälp av de andra tankefigurer vi introducerat i boken. Beror kanske skillnaden mellan ideal och praktik på att balansen mellan idégivare, planerare och arbetare är dålig? På vilket sätt? Vill du ha en riktigt tydlig jämförelse kan du rita direkt ovanpå idealblomman, men då får du försöka att inte låta dig påverkas för mycket av det du fyllt i tidigare.

### Kopiera först!

Lycka till – och missa inte att kopiera matometrarna till lösblad innan du börjar fylla i. Det kan vara roligt för dig själv att göra om alltihop om ett halvår för jämförelsens skull.

**PS.** Till dig som gillade Matometern kommer det nio Matometrarna till i appendixet. Med dem kan man bena upp vart och ett av de nio perspektiven ovan.

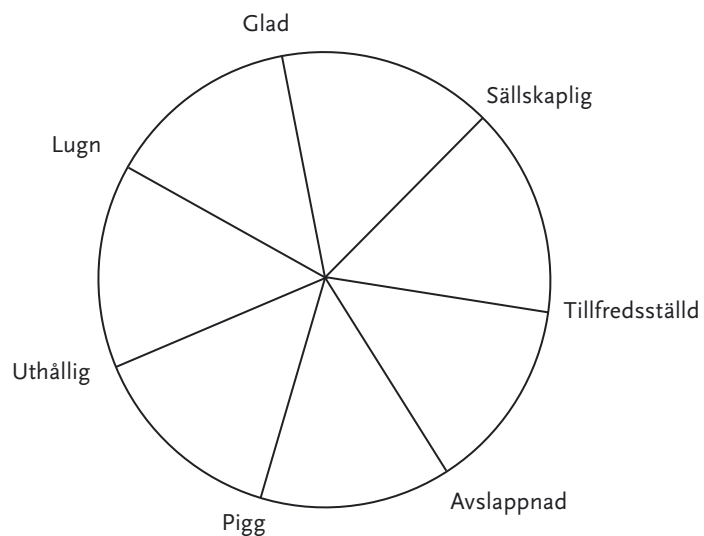


Matometerutslag i praktiken: exempel på hur det kan kännas efteråt (den prickade linjen) jämfört med hur det hela var tänkt från början (den heldragna linjen).

## APPENDIX: MATOMETRAR

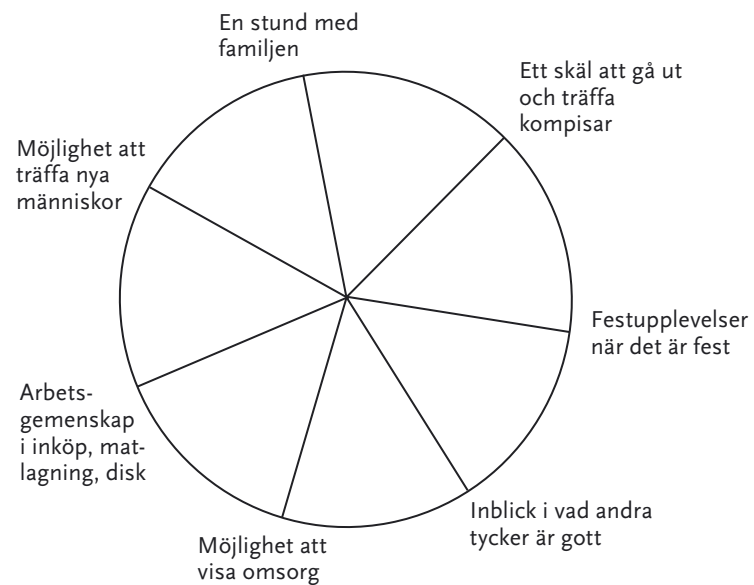
### 1. Känslor

Jag vill att maten skall göra mig ...



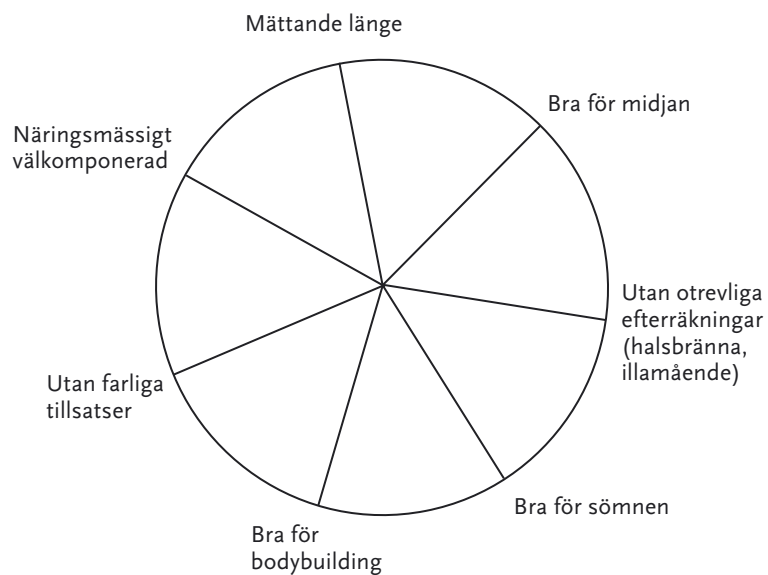
### 2. Relationer

Viktigt med mat är att den ger mig ...



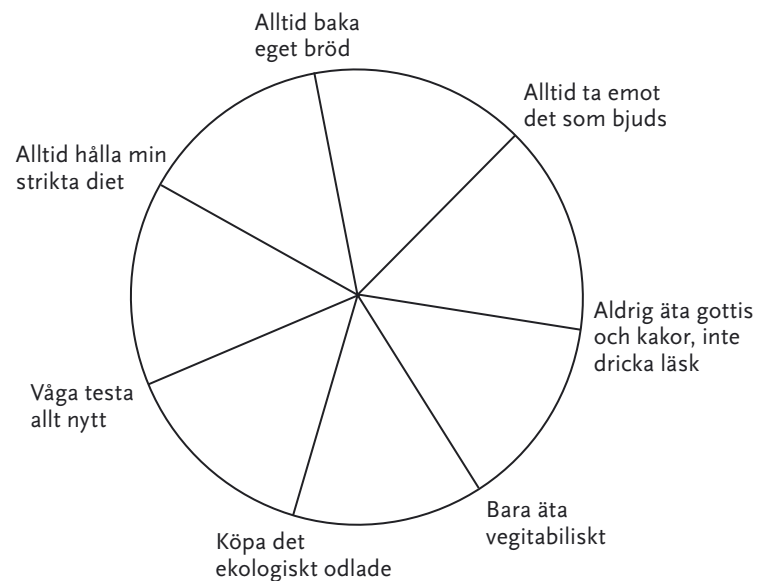
### 3. Kroppen

När jag tänker på kroppen, vill jag att maten jag äter skall vara ...



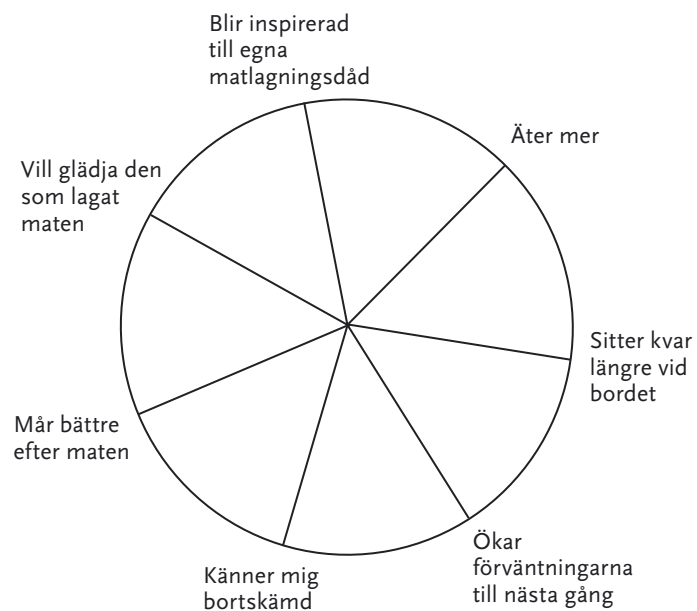
### 4. Identitet

Jag är noga med att ...



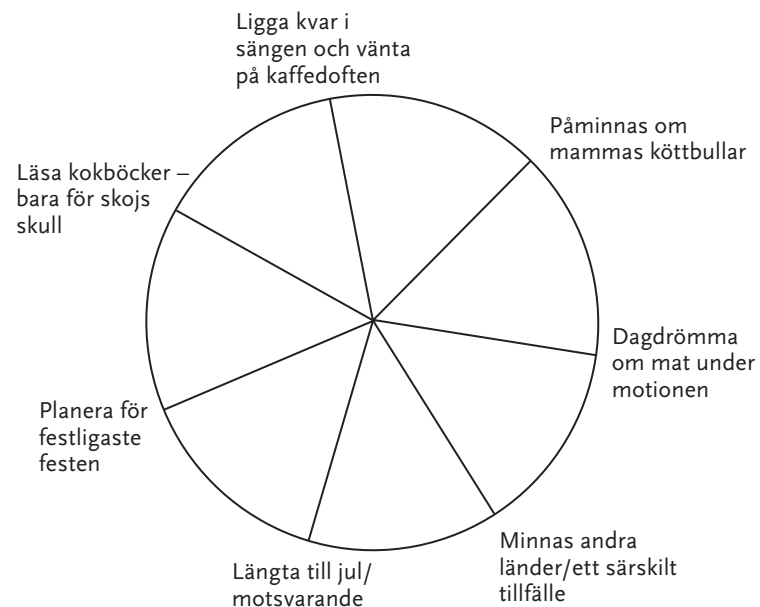
## 5. Sinnlighet

Vacker mat, mat som luktar gott, smakar gott och har bra konsistens gör att jag ...



## 6. Drömmar

Att drömma med mat handlar för mig ofta om att ...





## 7. Rytmt

För mig är det viktigt att maten ...



## 8. Variation

Maten gör livet mer varierat eftersom den ...



## 9. Makt

Med hjälp av mat vill jag känna att jag har makt över:

